

సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

ఆగస్టు

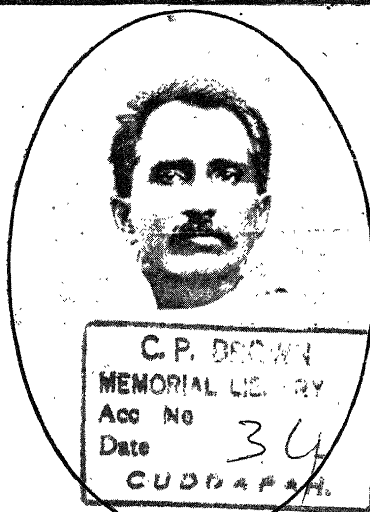
1938



సంవత్సర చందా

రు 3-0-0 లు

బెజవాడ



కీ. శే. నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు

ప్రకృతి కార్యాలయ స్థాపకులగు వీరి వర్ధంతి 9-8-38 న
ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు భవనమున జరుగును.
అందరు విచ్చేయ ప్రార్థన.

హనుమయ్య వర్ధంతి

1934 సంవత్సరము ఆగష్టు 9వ తేదీన శ్రీయుతులగు నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు కీర్తికాయమును ధరించిరి. ఆయన నిరంతరపరిశ్రమవలననే ప్రకృతిపత్రిక నిరంతరాయముగా సాగుటకు అవసరమగు పరిస్థితులు కల్పింపబడినవి. 9-8-38 తేదీన బెజవాడ పానుపోలీసుస్టేషనుకు పడమటిసందులో నున్న ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టుభవనమున శ్రీవారి 4వ వర్ధంతి జరుపబడును. ప్రకృతి ఉద్యమమునందు అభిమానము గలవారు, బ్రాహ్మసామాజికులు, అద్వైతులునగు మిత్రులు వారికెందరో గలరు. అట్టివారందరును ఆ తేదీకి దయచేసి వర్ధంతి జయప్రదముగా జరుపుటకు తోడ్పడవలయునని ప్రార్థించుచున్నాము.

ప్రకృతి
కార్యాలయట్రస్టు,
ది 1—8—38.

విధేయుడు,
పుచ్చా వెంకట్రామయ్య,
ట్రస్టు అధ్యక్షుడు.

విషయసూచిక.

ఏ. జి. ప్రెస్, బెజవాడ.

సంవత్సరచందా
రు 3-0-0

ప్రకృతి

విడిసంచిక
రు 0-4-0

సహజవైద్య మాసపత్రిక

సంపుటము 20 బెజవాడ, ఆగష్టు 1938 సంచిక 8

ఆరోగ్యగోష్ఠి

"తాలింఖానా"

తాలింఖానా అన్నా, జింఖానాఅన్నా, అఖాడా అన్నా వ్యాయామము, దేహపరిశ్రమ చేసే చోటుకు పేర్లు. అమెరికా యింగ్లాండు మొదలగు దేశాలల్లో స్త్రీలు తమసౌందర్యము, సౌష్ఠవము జిగి, బిగి, చలాకీ—వీని కొరకు తప్పక వ్యాయామముచేస్తారు. అవి లేకపోతే - యేరోజు నన్నా పురుషుడు యింకొక స్త్రీని మరగి తనను వదలివేస్తాడేమోనన్న భయము. అక్కడ నిత్యం నిత్యమూ అనేక విడాకులు- సంసార విచ్ఛేదాలు జరుగుతూఉన్నా - ఒక స్త్రీని ఒకపురుషుడు వదలి వేశాడన్నా - ఆ వదలివేయటమనేది ఆమె దేహములోని బలారోగ్య సౌష్ఠవముల లోపాల వల్ల ననే నిందను భరించటానికి యెవరూ యిష్టపడరు. అందువల్ల సంసారములో విచ్ఛేదము రాకుండా ఉండేందుకు బలారోగ్య సౌందర్య సౌష్ఠవాదులు అవసరమనీ వాటిని నిలుపుకునేందుకు దేహపరిశ్రమ అవసరమనీ వారికి బాగా తెలుసును. అందువల్ల కాయకష్టమువల్ల జీవింపవలసిన అగ



త్యము లేని ప్రతియువతీ, ప్రతిస్త్రీ గూడా తప్పకుండా వ్యాయామము చేస్తుంది. అదేకారణము చేత ప్రతిపురుషుడూ గూడా వ్యాయామము చేస్తాడు.

రాంశేమేక్డొనాల్డు ప్రతిదినము ఉదయము తప్పకుండా షికారు వెళ్ళేవాడు. జార్జిబెర్నార్డ్ షాకు కట్టెలు వేయటం అంటే యిష్టము. కుంటివాడైనా

రూస్‌వెల్టు బాగా యీతకొట్టుతాడు. ఎడి
సనూ, విల్‌రోజర్సూ, హెన్రీఫోర్డూ, వీండ్లం
దరు మితాహారము, వ్యాయామమును తప్పక
అనుసరిస్తారు. ముసులోనిని నీవు 'శాకాహారి
వేనా' అంటే 'నేను పాలుతాగుతాను' అంటాడు.
మేరీపిక్‌ఫోర్డు, షెర్లీటెంపిల్, గ్రీటాగార్బో,
జాన్‌క్రాఫర్డ్, స్పెన్సర్‌ట్రేసీ, మిర్నాలాయ్,
ఎర్రాల్‌ఫ్లిన్, క్లార్కుగేబిల్స్, మొదలగు వంద
లాది ఫిల్ముస్టార్లు అందరూగూడా వ్యాయామ
మో, యీతో గుర్రపుసవ్వారో చేస్తూ ఆహార
నియమము అవలంబించేవారేను.

మనదేశం చూడండి. శాంతాఆప్టే ధునియా
మానే ఫిల్ములోకి వచ్చేటప్పటికే లావు బారి
పోయింది. మాధురీ చెప్పనేఅక్కరలేదు. గోహర్
లావుగా ఉండటానికే పుట్టిందాయె.

తెలుగుస్టార్లలో శాంతకుమారి లావుబారి
పోయింది. కాంచనమాలగూడా లావుబారి
పోతుందా అని భయము పుట్టుతోంది. సురభి
కమలకు గడ్డముక్రింద గడ్డమంత గంగడోలు
యేర్పడింది.

మనమగస్టార్లలో జాల్, చంద్రరావూ, తప్ప
మిగతాస్టార్లు పథ్యధప్పళానికి తప్ప దేనికీ పనిక
రారు. యడవల్లి, అద్దంకి, వేమూరి, బందా,
కూచిభొట్ల, గోవిందరాజుల - యీరకం అంతా
మరీలావు. వెంకటేశ్వరరావు, దైతాగోపాలమూ
వీళ్ళంతామరీసన్నము. అవసరమైయితే ఒక్కడూ
పాతిక దణ్ణెములు తీయలేరు. శేషగిరిరావు
ఒక్కడుమాత్రమే బలశాలి. అయితే తిండిపోతు.
అతను తెల్లని తెర యెక్కనేలేదు.

దేశనాయకులున్నారా, అంటే, రైతునాయకుడు
అంతసన్న నేమిటి? అతను వెంటనే శ్రద్ధతీసుకోక
పోతే క్షయ పుట్టుతుందేమో. ఒక్క బులుసు
సాంబమూర్తిగారిని వదలివేస్తే మన తెలుగు
నాయకులలో అనేకులకు వ్యాయామమంటేనే
సగమెరుక.

ఉత్తరాన్నుంచి దక్షిణానికి తిరుగండి. ఆచంట
లక్ష్మీపతిగారు, వి.యల్. శాస్త్రిగారు, బులుసు
రామజోగారావుగారూ తప్ప చదువుకొన్నవారి
లో వ్యాయామముచేసేవారేలేరు.

వస్తాదులున్నారు. వారికి ఆహారనియమమన్నా
తెలియదు. అందువలననే వారు అకాలమరణాల
పాలుగావటం – బ్రతికున్నా వారు యెవరికి
యేమీ మేలుచేయలేకపోవటము. లక్ష్మణాపైల్
మాన్, శేషగిరిరావు, రామమూర్తినాయుడు
వీరంతా యిలామరణించినవారేను.

భోగరాజు పట్టాభిసీతారామయ్యగారికి ఒకకుమా
ర్తెఉండేది, ఆ అమ్మాయి చనిపోయినప్పుడు
"జన్మభూమి" పత్రికను 2 వారాలు ఆపినారు.
ఆ అమ్మాయి 10వ యేటిలోపలనే హిందీచదువు
కుంది. రాటమువడికి నూలు కాంగ్రెసుచందాగా
యిచ్చింది. తెలుగువచ్చు. యింగ్లీషుగూడవచ్చు
నేమో! ఆ బిడ్డకు వ్యాయామము నేర్పితే అంత
చిన్నవయసులోమాడిపోయేదిగాదా కుసుమము.
శారదాంబా అని ఒక వైణికురాలుండేది. ఆమె
16వ యేడు రాకమునుపే అవసిపోయింది. ఆమె
చిత్రపటముచూచినాను. ఆమె దేహములో
బలారోగ్యములు చాలా లోపించియున్నవి. 16
యేండ్లలోపలనే మరణించినవారిలో జరుగుమిల్లి
సాంబశివరావుగారి అన్నకుమార్తె యున్నది.
ఆమె ఆవయసులోనే చాలా చదువుకొన్నది.
శాంతశమాదుల నారాధించినది. కాని దేహ
ములో పాటవములేదు. క్షయ ఆమె మృతికి
కారణము. మాగంటిఅన్నపూర్ణాదేవిగారి అకాల
మరణానికి వ్యాయామము లేకపోవటమే కారణ

మంటాను. లేకపోతే దేహపరిశ్రమ యేమీ చేయకపోవటం మానసిక పరిశ్రమ మితిమించి చేయటమూ కారణమంటాను.

* * *

చెన్నపురిలో రాయపురములోని రఘువీర వ్యాయామ మండలియొక్క యేడవ వార్షికోత్సవము గా॥ బులుసుసాంబమూర్తిగారి అధ్యక్షతక్రింద 10-7-38 తేదిన జరిగినది. బలప్రదర్శనములు, ఆసనప్రదర్శనములు అయినతరువాత విద్యార్థులకు అధ్యక్షులు బహుమతులు పంచిపెట్టిరి.

రివిన్యూశాఖకు శక్రెటరీగారైన గా॥ తెన్నేటి విశ్వనాథం పంతులుగారు వ్యాయామ విద్యకు ఇప్పటికన్న ప్రాముఖ్యతనొసంగవలెనని యుపన్యసించిరి. ఇప్పుడు వ్యాయామవిద్యకు అసలేమి ప్రాముఖ్యమున్నదీ ?

గా॥ బులుసు సాంబమూర్తిగా రిట్లు చెప్పిరి:— "నాకు దేహ పరిశ్రమయన్న అమితోత్సాహమున్నది. నాకా విద్యమీద అంత ప్రేమయున్నది. బలారోగ్యముల నొసంగు దేశీయమైన వ్యాయామములను, సక్రమమైన సూర్యనమస్కారములను నేనే స్వయముగా అనేక మందికి నేర్పియున్నాను.

దేశములోని యువతీయువకులకు ఆసనములవలనను, దేశీయములైన ఆటపాటలవలనను, యెంత మేలుగలుగునో యిసుమంతయును తెలియదు. ఇది చాల విషాదకరమైన విషయము ఆసనముల వలన ధాతుశక్తి వృదియగును.

దేహమునందు శక్తి ఉజ్జీవించును. అనేకమంది రోగులు ఆసనములు వేసి ఆరోగ్యమును బొందుటనే నెరుగుదును. మన పూర్వులకు దేశీయమైన యీ వ్యాయామములను గురించి బాగుగ తెలియును. వారు వాని నవలంబించి పరిపూర్ణారోగ్యవంతు లగుటయేగాక బలవంతులై, చిరకాలము జీవించిరి. కనుక ప్రతివారును యీ ఆసనములను సక్రమముగా నేర్చుకొని, ప్రతిదినమునూ ఆచరింపవలెను- అయితే ఆసనములను సమర్థుడగు గురువువద్దనే అభ్యసింపవలెను. చేతకాని వారివద్ద నేర్చుకొని తిన్నగా చేయనియెడల ఆసనములవలన అపకారము కలుగునను సంగతి యెరిగి యుండవలెను.

మహాత్ములవారికి నడకవలని యుపయోగము తెలియును. ప్రాతః సాయంకాలములయందు వారు తప్పక నడచెదరు. అది వారికెంతో మేలు చేయుచున్నది. నడకవలన దేహమునకు సౌష్ఠవము కలుగును. ప్రతి ఉదయము ప్రతివారును ఒక మైలు దూరమైనను తప్పక నడువవలెను. దానివలన చాల మేలగును. మీ రందరును తాలింఖానాలలో చేరి బలారోగ్యములను పొందుడు."

మేముగూడా అదే చెప్పుతాము. తాలింఖానాలను చదువురాని మొద్దు అబ్బాయిలకే దానము చేయబోకండి. మీరుగూడా చేరి వాటికి గౌరవము గలిగించండి. మీరు బాగుండండి. అప్పుడు దేశము అదే బాగుపడుతుంది.

ప్రకృతి చికిత్స - క్షయరోగము

డాక్టరు, వి. దొండాసాహెబ్

సూక్ష్మజీవులు

క్షయ అంటువ్యాధియనియు, క్షయసూక్ష్మజీవుల వలన సంభవించుననియు, ఒకరినుండి మఱియొకరికి తటస్థించుననియు, చాలభయంకరమైనదనియు, చాల అపాయకరమైనదనియు. నివారణకాదనియు జనులు చాల జాగ్రత్తగ నుండవలెననియు డాక్టర్లు తామట్లు భయపడి ఇతరులను కూడ భయపెట్టుచున్నారు. వాని సత్యాసత్యములను క్లుప్తముగ పరిశీలింతము.

మదనపల్లె సమీపమున చాల ప్రఖ్యాతికెక్కిన గొప్ప క్షయవైద్యశాలయున్నది. సుమారు 300 మంది క్షయరోగులు ఎడతెగక చికిత్స పొందుచున్నారు. డాక్టర్లు ప్రతిదినము ఉదయము సాయంతనము క్షయరోగుల గదులకువెళ్లి వారినిపరీక్షించి చికిత్సచేయున్నారు. దివారాత్రములు ఆవైద్యశాల ఆవరణములో నివసించుచున్నారు. తదాదిగ క్షయరోగులు విడిచినగాలిని పీల్చుచున్నారు. తద్వారా అనేక క్షయసూక్ష్మజీవులను పీల్చుచున్నారు. అనేకమంది దాదులు (Nurses) ఇతర నౌకర్లు క్షయరోగులకు రాత్రింబగళ్లు పరిచారము చేయుచున్నారు. మంగలివాండ్రు ప్రతిదినము అనేకమంది క్షయరోగులకు వారిముఖము సమీపమున తమముఖముంచి క్షురకర్మచేయుచున్నారు. చాకలివాండ్రు ప్రతిదినము క్షయరోగుల ఉడుపులను శుభ్రముచేయుచున్నారు. కొందఱు క్షయరోగబంధువులు, మిత్రులు, పరిచితులు రాత్రింబగళ్లు తమ క్షయరోగుల గదులలో వాసముచేయుచు వారికి ఉపచారముచేయుచున్నారు. క్షయవైద్యశాల చుట్టు కొందఱు గృహముల నిర్మించుకొని నివసించుచున్నారు. కొందఱు వ్యాపారము చేయుచున్నారు. వారికెందుకు ఆవ్యాధి సంభవింపదు?

ఒక్కొక్క జనరల్ వార్డు (గది) లో సుమారు 20 మంది క్షయరోగులున్నారు. వారు రాత్రింబవళ్లు ఆ గదులలోనే నివసించుచు ఒకరిగాలి మఱియొకరు పీల్చుచున్నారు. క్షయ అంటువ్యాధియైన వారిరోగము ద్విగుణీకృతము కావలసినదే కదా. డాక్టర్లు యెట్లు వారికి చికిత్సచేసి ఆవ్యాధిని యెట్లు బాగుచేయుదురు? కొంద రెట్లు బాగుపడుచున్నారు? భార్య క్షయరోగియైన భర్తకు సంభవించుచున్నదా? భర్త క్షయరోగియైన భార్యకు సంభవించుచున్నదా? దంపతులు, వారి బిడ్డలు, ఇతరకుటుంబమువారు ఏకగృహముననే కలసిమెలసి వాసముచేయుచున్నారు. వారి కట్లు సంభవించి, బాధపడి, మరణించుచున్నారా? అట్లు వారికే సంభవింపనియెడల దూరముననే ప్రాంతములో నుండువారి కెట్లు తటస్థించును? క్షయ అంటువ్యాధియై క్షయ సూక్ష్మజీవుల వలన తటస్థించిన ఆహారమును గురించి యెందుకు భయపడవలెను ? పథ్యపదార్థ మెందుకు నియమించవలెను; పథ్యపదార్థము గమనించని యెడల వ్యాధి యెందుకు రెట్టింపుకావలెను? పథ్యపదార్థ నియమము లేకున్న వ్యాధి నివారణ యగునా? క్షయ అంటువ్యాధి కాదని పురుగులవలన తటస్థించుటలేదని ఇట్టి ప్రబల కారణములు ప్రత్యక్ష నిదర్శనము లనేకము లున్నవి. క్షయ అంటువ్యాధియైన అది ఉత్పత్తియైన స్థల మెక్కడ? దానిని యెవరు తీసికొని వచ్చి విడిచిరి ?

ఇట్లు ప్రశ్నించిన దేహదార్ఢ్యము గలవానికి అది సంభవించదనియు, రక్తబలముచేత దాని క్రిములను నిరోధించగలరనియు యేదో ఒక కుంటి

క్షమాపణచెప్పి వాదించుచున్నారు. అట్లయిన మంచి దేహారోగ్యము గల యువకులు యువతులు క్షయ కెరయై భయంకరముగ బాధపడి మృతినొందుచున్నారు. వీరి కెందుకు సంభవింపవలెను? కొందఱు బలహీనులు, పసిబిడ్డలు, వృద్ధులు, వయోవృద్ధులు క్షయకు గురి యగుటలేదే? అట్లయిన వీరి కెందుకు ఆ వ్యాధి సంభవింపదు? వీరికికదా మొదట సంభవించవలెను? అట్లు తటస్థించుచున్నదా? క్షయ అంటువ్యాధియా? దాని క్రిములనుండి సంభవించుచున్నదా? ఎంత విరుద్ధభావము! ఎంతటి అక్రమమైన పరిశోధన! క్షయ అసంపూర్ణ ఆహారమువలన కలుగుచున్నదనియు, రక్త వృద్ధికరమైన ఆహారమును స్వీకరించిన క్షయ సంభవింపదని మఱియొక వాదన. అట్లయిన కళాశాల విద్యార్థులు, ద్రవ్యపరులు, గొప్ప ఉద్యోగస్థులు ఉదయము సాయంతనము బలకరమైన ఫలాహారములు, రక్తవృద్ధికరమైన ఆహారమును స్వీకరించుచున్నారు. వీరిలో అనేకులు క్షయ కెరయై తీవ్రముగ బాధపడి మరణించుచున్నారు? అట్లేల వీరికి సంభవించవలెను? బీద లనేకులు బలకరమైన ఆహారమును తినుటకు శక్తిచాలదు. వీరిలో అనేకులు క్షయ కెరయగుటలేదే? వారి పరిశోధన నిజమైన బీదలు, నిరుపేద లందఱు క్షయ కెరయై మరణించవలసినదే కదా. అట్లు సంభవించుచున్నదా?

క్షయ శ్వాసకోశవ్యాధి. క్షయరోగి శ్వాసకోశములలో అల్పక్రిము లున్నవనియు, అది అంటువ్యాధి యనియు సందేహపడుచున్నారు. క్షయరోగి శ్వాసకోశములలో క్రిములుండుట నిజమే. శ్వాసకోశము చెడి కుళ్ళిన అల్పప్రాణు లుద్భవించుట సహజము, ప్రకృతినియమము. ఎటులన, పేడ కుళ్ళిన పురుగు లుద్భవించుచున్నవి. ఫలములు చెడిన పురుగులు పుట్టుచున్నవి. మనము ప్రతిదినము బాగుగ క్రమముగ మలవిసర్జన చేయనియెడల మనమలము దుర్వాసన పొందుచున్నది నానావిధక్రిము లుద్భవించుచున్నవి. మాంసముగాని రక్తముగాని చెడిన పురుగు లుద్భవించుచున్నవి. పుండ్లు, వ్రణములు త్వరగ బాగుపడనియెడల అల్పజీవు లుత్పన్నమగుచున్నవి. పాతబియ్యములోను, రవ్వ మొదలగు వస్తువులలోను పురుగులుపుట్టుచున్నవి. నానావిధ దేశములలో నానావిధ వాతావరణములలో, నానావిధ వస్తువులలో నానావిధ కీటము లుద్భవించుచున్నవి. ఇది సహజము. మన మలములో కూడ జీవపోషణ పదార్థము, ప్రాణనిర్మాణ పదార్థ మున్నది.

అట్లులేకున్న, మన మలములో అల్ప ప్రాణు లెట్లుద్భవించుచున్నవి? మనమలమును కుక్కలు, పందులు, కోళ్ళు తినుచున్నవి. దానిచే అవి జీవించుచున్నవి. తమ దేహమును పోషించుచున్నవి. వృద్ధిజేసికొనుచున్నవి. అట్లు లేకున్న ఎరువుచే మనమెట్లు మంచిపంటను పొంద కలుగుచున్నాము. క్షయ అంటువ్యాధియైన నా దేహమును పరీక్షకు అర్పించెదను. డాక్టర్లెందుకు నా దేహమును పరీక్షించి నిరూపించి నన్నేల కఠినముగ శిక్షించకూడదు? వారి విధికాదా? వారి ధర్మముగాదా? అట్లుచేయకున్న చేనుచాల ప్రజలకు కీడుచేయుదును.

క్షయకంటె జ్వరములే చాల భయంకరమైనవని నాఅభిప్రాయము. ఎటులన ప్రతిదినము, సంవత్సరము పొడుగునను జను లనేకులు నానావిధ జ్వరముల కెరయై తీవ్రముగ బాధపడుచున్నారు. కొందఱు త్వరలోనో తటాలుననో మృతినొందుచున్నారు. కొన్ని జ్వరములు తటాలున అపాయకరమైన టైఫాయిడ్, న్యుమోనియా జ్వరములుగ పరిణమించుచున్నవి.

మనహిందూదేశములో 1918 వత్సరము ఇన్ఫ్లూయింజాయను భయంకరమైన జ్వర ముద్భవించి పిన్నలను, పెద్దలను, యువకులను, యువతులను, స్త్రీలను, పురుషులను అనేకులను తన పొట్టను పెట్టుకొనెను. ఎన్నేండ్లు గడిచిన క్షయచే యిట్లు జనులు గతింతురు? ఏది భయంకరమైనది? క్షయయా లేక జ్వరములా? ఒక గ్రామము యొక్కగాని, పట్టణము యొక్కగాని,ఒక దేశము యొక్కగాని మరణసంఖ్య గమనింపుడు. జనులు ఏవ్యాధిచేత బాధపడి మరణించు చున్నారో తెల్లంబగు.కొన్ని జ్వరములు అనేక ఇతర వ్యాధులకు కారణము లగుచున్నవి.

కొన్ని జ్వరములు క్షయ రోగమునకు కారణమగుచున్నవి. ఒకడు తటాలున క్షయకు గురియగు టరుదు. జ్వరము త్వరగ కుదురని యెడల శ్వాసకోశములు జబ్బుకలుగుట కలదు- శ్వాశకోశములు చెడుట కలదు. తత్ఫలము గళ్ళ (Phlegm). అల్ప జీవాణువు లుత్పన్నమగుచున్నవి. దగ్గు సంభవించుచున్నది. జీర్ణశక్తి తగ్గు చున్నది. రోగి బలహీనుడుగాను రక్తహీనుడుగా నగుచున్నాడు. తత్ఫలముగ క్షయరోగి యని పేర్కొనబడుచున్నాడు. ఇట్లు సంభవించుట లేదా ? ఇట్లు తటస్థించుట మనము వినుటలేదా ? చూచుటలేదా? గమనించుట లేదా ? క్షయరోగి జ్వరముచే బాధపడు చున్నాడు. జ్వరమునకే కదా డాక్టర్లు ఇతరాదులు ఎక్కువ భయపడుట. కాన, కొన్ని జ్వరములు క్షయకు కారణమగుటలేదా? జ్వరమనగా హెచ్చు వాతమో, పైత్యమో, శీతలమో, ఉష్ణమో, వాని సమ్మేళనమో గాని వేఱుకాదు. ఇవి మనముతినుపదార్థములలో యిమిడియున్నవి. ఆహారము బాగుగ జీర్ణము కాని యెడల ఆయా చిహ్నములు కలిగి ఒకడు జ్వరరోగి యగుచున్నాడు. కాన క్షయ ఆహారదోషము వలన తటస్థించుచున్న దని నిరూపణ యగుచున్నది. క్షయరోగికి పథ్యనియము ముండవలెను. లేకున్న వ్యాధి ద్విగుణీకృతమగును. వాత పదార్థములు బొత్తిగ క్షయరోగికి సరిపడవు.

జలుబు (cold) కూడ క్షయకు కారణమగుచున్నది. క్షయ యన శ్వాసకోశ రోగము. జలుబు యనగా శ్వాసకోశ రోగము. జలుబు త్వరగ బాగుపడనియెడల క్రమముగ శ్వాసకోశములు చెడుచున్నవి. కుళ్లుచున్నవి. గళ్ల పురుగులు ఉత్పన్నమగుచున్నవి. దగ్గు జ్వరము అంకురించు చున్నవి. జీర్ణకోశము చెడుచున్నది. రోగి బలహీనుడుగను రక్తహీనుడుగను అగుచున్నాడు. కొందఱు రక్తమును కక్కుదురు. తత్ఫలముగ క్షయరోగియని పేర్కొనబడుచున్నాడు. జలుబు వర్షాకాలములోను శీతకాలములోనుతఱచుగ తటస్థించుచున్నది. ఎండకాలములో సంభవించు టరుదు. ఏలన, శీతకాలములోను, వర్షాకాలములోను మన దేహములో ఉష్ణము తగ్గుచున్నది. శీతలము హెచ్చుచున్నది.శ్వాసకోశములలోకూడ ఉష్ణము తగ్గుచున్నది. శీతలము హెచ్చుచున్నది. తత్కారణముగ జలుబు ఉత్పన్నమగుచున్నది. పసిబిడ్డలు, వయోవృద్ధులు, దీర్ఘరోగులు జలుబుకు యెక్కువగ గురియగుచున్నారు. శ్వాసకోశ రోగులింకను అతిత్వరలో జలుబు కెరయగుచున్నారు. ఆహారము బాగుగా జీర్ణమైన జలుబు కలుగదు. ఎటులన, కొందఱు దేహదార్ఢ్యము గలవారు, పరిశ్రామికులు, కర్షకులు శీతకాలములోను వర్షాకాలములోను జలుబుకు గురియగుట లేదు. సోమరులు, తిండిపోతులు, పసిబిడ్డలు, వయోవృద్ధులు, దీర్ఘరోగులే కదా యెక్కువగ త్వరలో జలుబుకు గురియగుట. పాలు, పెరుగు, నెయ్యి, మాంసము, చేపలు, గుడ్లు, ఉష్ణ

గడ్డలు, నూనెపదార్థములు మొదలగు వాత పదార్థము అమితముగ తినుటవలనను, ఆహారము పలుమాఱు స్వీకరించుట వలనను, తగు దేహపరిశ్రమ, తగు జీర్ణశక్తి లేనందువలనను జలుబు తటస్థించుచున్నది. రాత్రికాలములో తగు దేహపరిశ్రమలేక వాతపదార్థమును తినిన అతత్వరలో జలుబు సంభవించుచున్నది. ఎటులన, రాత్రికాలములో దేహపరిశ్రమముండదు. తత్కారణముగ ఆహారము బాగుగ జీర్ణముకాదు. కాన జలుబుకు కూడ ఆహారమే లేక ఆహారదోషమే కారణమని దృఢమగుచున్నది. "లంఘనం పరమౌషధం" కాదా? దేహపరిశ్రమ, తేలికాహారము, అల్పాహారము, శ్రేష్ఠమైన ఔషధములు ఇవి అత్యంతావశ్యకములు.

వాతావరణ (Temperature) మన కొంచెమించు మించు గాలి (ఒత్తిడి), ఉష్ణము, శీతలములయొక్క సమూహముకాని వేఱుకాదు. అది అమృతము కాదు. విషముకాదు.

క్షయరోగి బలకరమైన ఆహారము (Nourishing food) కడుపార భుజించవలెననియు అట్లు తినిన రక్తవృద్ధి కలుగుననియు రోగము త్వరలో కుదురుననియు, శ్వాసకోశములు బాగుపడి వృద్ధి నొందుననియు, రోగి పూర్ణవిశ్రాంతి పొందవలెననియు, పండుకొనవలెననియు చెప్పిపాలు, గుడ్లు మాంసము, చేపలు, గొడ్డుమాంసము, గోధుమ రొట్టెలు, కాఫీమున్నగు వాత పదార్థములు రోగిని పలుమాఱు భుజింపచేయుచున్నారు. ఇందుకు తోడు హానికరమైన పాషాణ, రసగంధకాదులు చేరిన ఔషధములు, ఇన్‌జెక్షనులు వినియోగించుచున్నారు. గుడ్లు, మాంసము చేపలు మున్నగునవి వాతపదార్థములు. త్వరగ జీర్ణము కావు. వానికి ఎక్కువ జీర్ణశక్తి కావలెను. ఎక్కువ జీర్ణశక్తి ఎక్కువ దేహపరిశ్రమ కావలెను. లేకున్న జీర్ణముకావు. మంచి దేహారోగ్యము గలవాడు వాతపదార్థములు తినిన బాగుగ జీర్ణములేక రోగగ్రస్తుడగుచున్నాడు. ఇట్లుండ, క్షయరోగులగతి యేమికావలెను? వారికి బొత్తిగ జీర్ణముకాదు. బాగుగ జీర్ణమైన రక్తవృద్ధి కలుగును. లేకున్న అజీర్ణమెక్కువై వ్యాధి హెచ్చును. ఇందుకుతోడు ఔషధములను తఱచుగ స్వీకరింపచేయుచున్నారు. ఔషధములు కూడ బాగుగ జీర్ణముకానలెను. లేకున్న ఔషధములు ఆహారమునకు తోడ్పడి వ్యాధిని రెట్టింపు చేయును తటాలున మరణము కలుగును పాషాణ రసగంధకాదులు చాల హానికరమైనవి.

మనకు జ్వరముగాని జ్వరచిహ్నములుగాని దగ్గు గాని, దగ్గుచిహ్నములుగాని, జలుబుగాని జలుబు చిహ్నములుగాని, శ్వాసగాని శ్వాసచిహ్నములు గాని లేక ఇతరచిహ్నములుగాని గోచరమైన తగు దేహపరిశ్రమను చేసిన అదృశ్యమగును. లేక త్వరలో జీర్ణమగు ఆహారము అల్పముగ స్వీకరించిన అదృశ్యమగును. లేక రాత్రులలో ఒకటిరెండుపూటలు ఉపవాసముచేసిన అదృశ్యమగును. లేకున్న ఆ చిహ్నములు క్రమక్రమముగ క్షయగపరిణమించవచ్చును ఇట్లాచరించిన వ్యాధులు మనకు భయపడవా?

క్షయరోగులు వాతపదార్థమును మానవలెను. లఘు (తేలిక) ఆహారమును స్వీకరించవలెను. నియమితకాలములో రెండు సారులు మాత్రము భుజించవలెను. పలుమాఱు భుజించకూడదు. చిరుతిండికూడదు. ఉదయము సాయంతనము దేహపరిశ్రమ (Walking or brisk walking) చేయవలెను. ఆకలి లేకున్న భుజించకూడదు. వారమునకు ఒకసారియో రెండుసారులో రాత్రులలో ఆహారము బొత్తిగ మానవలెను. పగలునిద్ర పోకూడదు. రాత్రులలో కొద్దిగ

భుజించవలెను. రాత్రి పడకకు పోవులోపల ఆహారము చాలభాగము జీర్ణమై యుండవలెను. ఆరోగ్యము జీర్ణశక్తి, దేహపరిశ్రమ హెచ్చుకొలది ఆహారమును క్రమక్రమముగ హెచ్చించవలెను. అపాయకరమైన ఔషధములు శస్త్రచికిత్సలు మానవలెను.

ఇట్లాచరించక పలుమారు ఔషధములు వాత పదార్థములు వాడిన క్షయ అంటు వ్యాధియే. భయంకరమైనదే. నివారింపరానిదే. సత్యమే

ఇతరాదులు డాక్టర్లుకారు. రోగులే నిజమైన డాక్టర్లు. రోగులేకదా రోగముల చేతను వాని చిహ్నముల చేతను బాధపడువారు. రోగములను, వానిచిహ్నములను కనుగొనుటకు డాక్టర్ల సహాయము కావలెనా? రోగులు కనుగొనజాలరా? గ్రహింపజాలరా? తర్మామీటరు, స్టెతస్కోపు, యెక్సురే యంత్రము కావలెనా? డాక్టర్లు వారి వ్యాధులను, వాని చిహ్నములను కనుగొనజాలకున్నారు. ఇట్లుండ ఇతరాదుల రోగములను వాని చిహ్నముల నెట్లు గ్రహించి చికిత్స చేయుదురు? ఎట్లు రోగనివారణచేయుదురు?

ఇట్లాచరించిన వ్యాధులు, ఔషధములు, డాక్టర్లు, వైద్యశాలలు అదృశ్యముకా? మనము ఔషధ వైద్యప్రపంచమును తుడిచి వేయజాలమా? నిర్మూలింపజాలమా? స్థలవిస్తరభీతిచే సంగ్రహముగ ముచ్చటించితిని.

బీహారులో మద్యనిషేధ విజయము

బీహారు ప్రభుత్వమువారు శరణ్ జిల్లా మద్యనిషేధమును ఏప్రిలు ౧వ తేదినుండి అమలుపరచిరి. కల్లు, సారాయి, భంగుమున్నగు (ఒక నల్లమందు తప్ప) ఆబ్కారీపన్నుకు లోనైన ఇతరవస్తువులను వేటినిగాని అమ్మరాదనియు కొనరాదనియు తయారుచేయరాదనియు శాసించినారు. ఇందుకు విరుద్ధముగా జరిగిన నేరములు చాల కొద్దిఅని ప్రభుత్వప్రకటన తెలుపుచున్నది. మొదటిపక్షములో పట్టుబడ్డ నేరస్థులసంఖ్య ౨౧౮. రెండవపక్షములో ౪౫గురిని పట్టుకొనిరి. ౭ గురిని చెరసాలకు పంపినారు. ఇది ఏప్రియలు నెలలో.

మేనెల మొదటిపక్షములో మొత్తం ౪౫ గురికి జుల్మానాలు విధించినారు. మొత్తం 30 మందిని జైలుకుపంపినారు. మేనెల రెండవపక్షములో ౨౧ మందిచిక్కిరి. ౧౯ మందికి జుల్మానా, ౧౧ మందికి ఖైదు ప్రాప్తించినది.

కల్లుగీతనిషేధమువలన నష్టము కూరగాయలమ్మే వారికిని ఎక్కాబళ్ళు లాగువారికిని, వ్యవసాయదారులకును, వ్యవసాయ కూలీలకును కలిగినది. కల్లుగీత లేకపోవుటవల్ల ఇతర మద్యనిషేధ నిబంధనవల్లను ఆదాయము గోల్పోయినవారికి భూములను యిచ్చుటకు ప్రభుత్వమువారు యోచన చేయుచున్నారు. బెల్లపుకారము తయారుచేయు మార్గమును ప్రభుత్వంవారు ప్రచారము చేయుచున్నారు.

భుజించెడి యాహారము. జఠరాగ్ని మందగించి యుండుటచే పక్వము గాకయుండును. ఒడలు బరువెక్కును. గోళ్లు, కన్నులు, పెదవులు, నాలుక మున్నగునవి తెల్లబారును. ఈ లక్షణములచే దేహమున పిత్తము క్షీణించినదని గ్రహించవలెను. అభిప్రాయ మేమనగా పిత్తము క్షీణించుటచే జఠరాగ్ని మందగించుననియు, జఠరాగ్ని మందగించుటచే, మనము భుజించెడి ఆహార పదార్థములు చక్కగా జీర్ణమై రసముక్రింద మార్పు జెందదనియు రసము రక్తముగా మార్చుటకు రంజకపిత్తమునకు శక్తిచాలక ఆ రసమే వాయుసహాయముచే రక్తనాళములలో ప్రవేశించి శరీరమున కాంతితగ్గి అవయవము లన్నియు తెల్లబారుననియు గ్రహించవలయును.

సామ పిత్తము

పిత్తము ఆమముతో కూడియుండు నపుడు సామ పిత్తమని యందురు. పిత్తముఆమమై దేహమున నుండునపుడు ఆమ్లరసము కలిగియుండును. అందుచే మనుజులకు పులితేన్పులునోట పులి నీళ్లూరుట మొదలగు లక్షణము లేర్పడును. అట్టి మనుజుడు భగవద్భక్తుడై భజనకీర్తనలు గానము చేయుచున్నను వినువారలు చుట్టుపట్ల నిలుచుట బహుకష్టము. కారణ మేమనగా నోరు ముక్కులు మొదలగు వానియందు దుర్గంధము వ్యాపింపజేయును. అట్టివానికి ఆకుపచ్చని వర్ణముగలిగి అట్టి వాంతులను విరేచనములను కలుగజేయును. వీటిని నీటిలో వేసిన యెడల మిగుల బరువుగలిగిన వగుటచే మునిగిపోవును. మరియు పులితేన్పులు,గుండెలలోను గొంతుక లోను మండుట, ఒడలు శ్యామ వర్ణముగా మారుట అను లక్షణములు కనబడును. వాంతి కలిగినపుడు గట్టిగను ఉండలుగను స్థిరములుగను ఉండు ద్రవ్యములే వెడలుచుండును. ఈ లక్షణములనుబట్టి పిత్తము సామమై యున్నదని యెఱుంగవచ్చును.

నిరామ పిత్తము

ఆమరహితమగు పిత్తము నిరామపిత్త మనబడును. నిరామపిత్తము తామ్రవర్ణము గలిగియుండును. మిగుల వేడియై యుండును. కటురసముగలిగి సరళస్వభావమై యుండును. దుర్గంధము కలిగి యుండును. రుచిని గలిగించును. జఠరాగ్ని బలమును వృద్ధిచేయును. ఇట్టిలక్షణములబట్టి పిత్తము యొక్క నిరామస్థితి యెరుంగవచ్చును.

పిత్తముయొక్క స్థాన భేదములు వికారములు పిత్తము దూష్యమై చర్మము నాశ్రయించియుండునపుడు స్ఫోటకము, మసూచికము, అనువానిని పుట్టించును. రక్తము నాశ్రయించియుండునపుడు విసర్పమును దాహవ్యాధిని కలిగించును. మాంసము నాశ్రయించి యుండునపుడు మాంసము కుళ్ళి వ్రణములు బయలుదేరును. మేదస్సు నాశ్రయించియుండునపుడు మంటలు పుట్టించు గ్రంథులు కలుగజేయును. చెమటలు అధికముగా కలుగజేయును. అస్థుల నాశ్రయించి యుండునపుడు యెముకలయందు మంటలు పుట్టును. మజ్జను ఆశ్రయించి యుండునపుడు గోళ్లను కండ్లును పచ్చబడును. శుక్రము నాశ్రయించి యుండునపుడు శుక్రము పచ్చబడి దుర్గంధముగ నుండును. సిరల నాశ్రయించి యుండునపుడు క్రోధము, కామము, ప్రలాపము కల్గును.

స్నాయువులయం దుండునపుడు దప్పి పుట్టును. కోష్టమున నాశ్రయించియుండునపుడు శరీరమం దంతటను వ్యాపించెడి పిత్తవ్యాధులును దాహము దప్పి మొదలగునవి కలుగును.

30

వైశ్య వికారము

మరియు పిత్తముయొక్క మరికొన్ని వికారములు.

1 ఒడలు అంతయు తీవ్రమైన మంటలును, చమటలు, అనునవి కలిగియుండుట.

2 శరీరమున అక్కడక్కడ నిప్పుశగతగిలినట్లు మంటలు మాత్రము కలిగియుండుట.

3 నోరు పెదవులు దవడలు అనువానియందు, కలుగుమంటలు, దీనికే దవమని యందురు.

4 చెవులు ముక్కులు, మొదలగు స్థానముల కలుగుమంటలు.

5 తల మెడలు గొంతు, దవడలు అనువాని యందు పొగవెడలుచుండున ట్లుండుట.

6 మంటతోడను, పోట్లుతోడను, గుండెయందు నొప్పితోడను, త్రేనుపులు వెడలుట.

7 చేతులు కాళ్లు, మూపులు, అనువానియందు నానారీతులగు మంటలు పుట్టుట.

8 కోష్ఠమున గలుగు మంటలు.

9 అవయవభాగములయందు కలుగుమంటలు.

10 దేహమున శగలు పుట్టుట.

11 చెమటలు అధికముగ నుండుట.

12 శరీరభాగములయందు చమటపట్టుట.

13 ఒడలు వాసనగ యుండుట.

14 అవయవములయందు చీల్చినట్లు బాధకలుగుట.

15 రక్తముడికి నల్లబడి గడ్డగట్టునట్లుండుట.

16 మాంసముడికి నలుపెక్కి యుండుట

17 చర్మమునందు మంటలుపుట్టుట.

18 మాంసమునందు మంటలుగలుగుట.

19 చర్మమునందును, మాంసమునందును కత్తితో చీల్చినట్లు బాధకలుగుట.

20 చర్మముయొక్క పొరలయందు కలిగెడుబాధ.

21 చర్మముపై యెఱ్ఱని రక్తవర్ణముగలదద్దులు లేచుట.

22 రక్తమును పిత్తమునుగలసి, నోరు ముక్కు గుదము మొదలగు భాగములయందు వెడలెడు వ్యాధి.

23 శరీరమున ఎఱ్ఱని మచ్చలు పుట్టి శరీరవర్ణము ఆకుపచ్చగా మారుట.

24 శరీరవర్ణము పసుపుపచ్చనివర్ణముగా మారుట.

25 శరీరము నీలవర్ణముగా మారుట.

26 కామిలావ్యాధి.

27 నోరుచేదు.

28 నోరువాసన.

29 అధికముగదప్పి.

30 భుజించినను ఆకలితీరకుండుట.

31 నో రదురుట.

32 గొంతుక ఉడుకుట.

33 కన్నులు ఉడికిపోవుట.

34 మేఢ్రముడుకుట.

35 జీవరక్తము వాంతియగుట.

63 కన్నులకు చీకట్లుకమ్ముట.

37 గుదము వాచి పుండగుట.

38 శిశ్నము వాచి పుండగుట.

93 అజ్ఞానము ప్రవేశించుట.

40 మూత్రము నేత్రములు పురీషము ఇవి మూడును ఆకుపచ్చపసుపువర్ణముల జెందుట యను నలుబదియును పిత్తవికారములు ఇంకను లెక్కపెట్ట వీలులేనన్ని పిత్తవికారములయం దతి ముఖ్యములైనవి మాత్రము వివరింపబడినవి.

పైనిచెప్పబడిన యన్నిపిత్త వికారములయందును చెప్పబడక యుండు వికారముల యందును స్వాభావిక పిత్తమిదియనియు వికారముజెందిన పిత్త కర్మలయొక్క స్వలక్షణ మిదియనియు దానియవయవ మాత్రమైనను విచారించి బుద్ధిశాలురగు ప్రకృతి వైద్యులు విమర్శించి ప్రకృతి విద్యార్థులకు బోధచేయగలందులకు నాప్రార్థన. ఇట్లు ప్రకోపమునుజెంది నానావిధ వికారములను గలుగజేయు పిత్తమునకు మధురరసములు గలవియు చేదుగల రసములు గలవియు వగరుగల రసములు గలవియు శీతలములుగల రసములుగలవియు ఆహారపదార్థములచే చికిత్స చేయవలయును. మరియు వస్తికర్మచే విరేచనము చేయించుట వండ్రిమట్టిచే శరీరమందు పట్లు వేయుట తొట్టి స్నానములు చేయించుట ప్రవాహస్నానములు చేయించుట మొదలగు పిత్తహరములగు క్రియలచేతను చికిత్స చేయువలయును. అందు విరేచనకర్మ యన్నిచికిత్సలకంటెను పిత్త వృద్ధియందు ప్రధానము. ఎట్లన విరేచనక్రియ ఆమాశయమున ప్రవేశించి కేవల వికారములకు కారణమైన పిత్తమూలమును తొలగించుచున్నది. ఇట్లామాశయముననున్న పిత్తవికారము తొలగి శాంతింపబడగా అగ్ని చల్లారబడగా నగ్ని గృహము చల్లబడినట్లు శరీరాంతర్గతములగు పిత్తవికారము లన్నియు ప్రశాంతి బొందుచున్నవి.

దీని ముఖ్యాభిప్రాయమేమన, పిత్తమునకు నాభి ముఖ్యస్థానము. కేవల పిత్తవ్యాధి కలిగినపుడు ముందుగా పిత్తస్థానముననున్న పాచక పిత్తము ప్రకోపించుటచే తక్కిన శరీరములో నాలుగు స్థానములలో నున్న రంజకాది పిత్తములున్ను ప్రకోపించుచుండును. పాచకపిత్త స్థానమున నున్నవికారముతగ్గిన తక్కిన రంజకాదిస్థానముల యందున్న వికారములు తగ్గును. ఆకారణముచే విరేచనకర్మవలన నామాశయ పక్వాశయముల మధ్యనున్న పాచకపిత్త ప్రకోపము తగ్గి శాంతి కలుగగనే తక్కిన పిత్తస్థానములలోనుండు రంజకాదిపిత్తములుగూడ శాంతినిబొంది శరీరమునకు స్వస్థతగలుగునని సిద్ధాంతముగదా యని కేవల విరేచనకర్మ చికిత్సతోడనేగాని పిత్తముయొక్క దోషము శమింపదని చెప్పుటగాదు. పైచెప్పిన మధుర, తిక్త, కషాయ, శీతల గుణ ద్రవ్యములతో ఆహారమును సేవించుచు విరేచన కర్మల నాచరించిన నతిశీఘ్రముగా పిత్తము శమించునని భావము. పిత్తముయొక్క వికారమును శాంతించి, స్వస్థతను బొందువరకుమాత్రమే చికిత్సించవలయును. ప్రమాదవశమున నతిమాత్రగా చికిత్సించినయడల పిత్తము క్షీణించుటను గలుగును. అట్టిపిత్తము క్షయావస్థను బొందినను శరీరమున కపకృతియె గలుగును. పిత్తము స్వాభావసిద్ధము (స్వప్రమాణము) నకన్న క్షీణించిన అగ్నిమాంద్యము, శీతలము, ప్రభాహాని గలుగును. గాన బహుజాగ్రతగా చికిత్సచేయవలసి యుండును. ప్రకృతి చికిత్సయందు నాకు ప్రవేశము లేకపోయినను పిత్తము ప్రకోపము జెందియుండునపుడు ప్రకోప శాంతికొరకు సేవించ వలసిన ఆహారవిహారములను కొన్ని వ్రాయుచున్నాను. గాన ప్రకృతి వైద్యులు వీటి గుణములను విమర్శించి చికిత్స చేయుదురుగాక యని కోరుచున్నాను.

౩౧

పైత్యవ్యాధులలో పథ్యాహారములు

వస్తికర్మ,నానవేసిన గోధుమలు, సెనగలు, పెసలు, చిరుసెనగలు,అవుపాలు, టెంకాయనీరు, చెరుకు, తేనె, చల్లనినీళ్లు, ఊటనీరు, పర్వతమునుండి వచ్చు జలధారలు, ములు దోసకాయలు, లేత

అరటికాయలు, పనసపండు, ద్రాక్షపండ్లు, చేదుపొట్లఆకులు, లేతదియగు బూడిదగుమ్మడికాయ, దోసకాయ, సొరకాయ, తోటకూర, కాకరకాయలు, దానిమ్మపండ్లు, పెద్ద ఉసిరికాయలు, కరకకాయలు, లేత తాటిముంజలు, ఖర్జూరపుపండ్లు, అంజూరాపండ్లు, దొండపండ్లు, ఇప్పకాయలు, పువ్వు మొదలగునవియు మరియు కషాయ, తిక్త, మధుర రసములుకల పదార్థములును మేడలయందుండును, భూమి గృహములయందుండును (అనగా కందకములు) నుండుట, చల్లనైన ఉద్యానవనములు, ఉదకధారలతో గూడిన యిల్లు, వెన్నెల, అరటిపట్టలచేతను, నూతనములయిన తామరరేకులచేతను, లేతచిగుళ్ళచేతను అమర్చబడ్డ శయనమున బరుండుట, చల్లనైయుండు అనులేపనములు, భూమిపై బరుండుట, ప్రవాహస్నానము, మంచి మిత్రులతో జేరియుండుట, మనసునకింపైన కథలనువినుట, సంగీతము, నృత్యము, వాయిద్యములను వినుట చూచుట, పొన్నపువ్వులు, కలువపువ్వులు, పాదిరిపువ్వులు, తామరపువ్వులు, జాజిపువ్వులు, ఎర్రతామరపువ్వులు వీటినిధరించుట, మెల్లగా వీచుచుండు గాలిని సేవించుట మంచిగంధము, పచ్చకర్పూరము, వట్టివేరు మొదలగు నానావిధ శీతోపచారములు, మున్నగు పానాహార విహారములన్నియు ప్రకోపమునొందిన పిత్తమును శాంతినొందించునుగాన పిత్తము ప్రకోపించినపుడు పై చెప్పినవన్నియు మన ప్రకృతి చికిత్సకు ఉపయోగించునని నా యుద్దేశ్యముగాన ప్రకృతి వైద్యులు వీటి గుణములను విమర్శించి, విద్యార్థులకు బోధించి విజ్ఞానమును దేశమునకు ధారపోసి మహోపకారమును చేయుదురని మిమ్ములను కోరుచున్నాను.

రాబోవు వ్యాసములందు శ్లేష్మదోషమును గురించి చర్చింపబడును.

డాక్టర్ రాజన్‌గారి ఆరోగ్య బిల్లు

గౌరవనీయులగు ఆరోగ్యశాఖా మంత్రిగారు చాల శ్రమచేసి తెరచాటున ఒక బిల్లు తయారుచేసినారు. ఆ బిల్లు ఇంకను ప్రజాభిప్రాయము కొరకు వెలువడియుండలేదు. ఆగస్టు శాసనసభలో ఆ బిల్లు ప్రవేశపెట్టబడునట. ఇంత తొందర యేటికో తెలియలేదు. స్వతంత్రం పరిపాలన వున్న కాంగ్రెసు పరిపాలనలో పాశ్చాత్యవిధానపు వైద్యమును ఆచంద్రార్కముగా స్థాపించుటకు తగిన యెత్తులు వేయు బిల్లు మనకు పనికిరాదు.

డాక్టర్ రాజన్‌గారు పూర్తియయిన రూపాయికి పదహారు అణాల పాశ్చాత్యమందు వైద్యసాంప్రదాయములోని వారు. వారి యుపన్యాస ధోరణిచూడ వారికి ఆయుర్వేదమన్న సవతితల్లిప్రేమ, హూమోపతి యన్న నిరసన, ప్రకృతి వైద్యమన్న యెట్టి యభిప్రాయముండునో చదువరులే గ్రహింతురు గాక !

శాసనసభ్యులు మంత్రుల కాబినెట్టు యిట్టి బిల్లును పూర్తిగా మార్చి ప్రజానుకూలముగను, అన్ని వైద్యవిధానములకు సమ్మతముగను, స్వతంత్రపతాక చిహ్నమున కనుకూలముగను మార్చదగును. జర్మనీలో నాజీ జండాను బూనిన హిట్లరు ప్రకృతి వైద్యమున కెంతయో మేలుచేసినాడు. దేశోద్ధరణకు ప్రకృతివైద్యపద్ధతులు చాల అనుకూలమని ప్రచురించినారు. ఇండియాలో మదరాసు మంత్రులుగూడ యిది గమనించెదరు గాక!

శారదాబిల్లు మేలుచేయునా?

డాక్టరు: కొణిజేటి కోటీశ్వరరావు
ఏ. ఎల్. ఐ. యం.

శారదాబిల్లు విధానము శాస్త్రసమ్మతముకాదని గాని, అవుననిగాని చర్చించుట నా మతము కాదు. ప్రజలను నీతినియమములలోనుంచి, ఐహికాముష్మిక సుఖములకు చక్కనిదారి చూపుచు దేశ సౌభాగ్యము కలుగజేయుటకే శాస్త్రములను పేరుతో మన ఋషులు శాసనముల విధించిరి. అట్టి శాస్త్రవిధానములందు ఆయాకాలముల కనువగు విధముగ మార్పు కలుగచేయుటలో దోషమేమియు నుండదు. కాని శారదాబిల్లువలన సంస్కర్తలనుకొనునంతటియుపకారము దేశమునకు కలుగునా! కలుగదా! యనునదియే యాలోచించవలెను.

స్త్రీలయొక్క అంగాంగములకు బలము, సౌష్టవము కలిగి బలమైనబిడ్డలను కనుచు క్షయాది దీర్ఘవ్యాధులకు గురిగాక తప్పించుకొనుటకు యీ బిల్లు కొంతవర కుపయోగించునని సంస్కర్తలు తలంచుచుందురు. స్త్రీలు బలమైన బిడ్డలను కనుటకు పురుషుని వీర్యము ప్రధానము. ఐహికాముష్మికసుఖాభిలాషతో నేర్పడిన మన పూర్వుల విధానములు కేవలము ఐహిక సుఖాభిలాషులగు యీ కాలపువారిలో చాలమందికి వెగటును కలిగించు ననుటలో నాశ్చర్య మేముండును? అందుచేతనే శారదాబిల్లు యేర్పడుటకు హేతువు కలిగెను.

బాల్యవివాహములను నిర్బంధించుటకు కావలసిన కట్టుబాటులు యీ బిల్లున కానరావు. కనుక యేదో విధముగ బాల్యవివాహములు జరుగుచునుండునే కాని బాల్యవివాహముల నిర్బంధించుటకీ చట్టమునకు శక్తిచాలదు.

స్త్రీలకు 14 సంవత్సరములవరకు వివాహము కాకుండ చెప్పినటుల యంగసౌష్టవాది లాభములు కలిగించుట కిప్పటి కాలములో నెంత మాత్రము వీలుకాని పనియని తలచవలయును. ఏమనగ భారత స్త్రీ పురుషుల దేహమనోదార్ఢ్యాదులకును ఆయురారోగ్య క్షీణదశకును, ప్రధాన కారణములు బాల్యవివాహములుకావు. రోగ మొకటియైన మందొకటిచ్చిన రోగనివారణ కాకపోగ క్రొత్తఉపద్రవము లెట్లు గలుగుచున్నవో అట్లే సంస్కర్తలు బాల్యవివాహములవల్ల దేశమున నేయనర్థకములు కలుగునను చున్నారో, ఆ అనర్థకములకు బాల్యవివాహములు ప్రధాన కారణములు కాజాలవు. మన పూర్వులు చాలాకాలమునుంచి బాల్యవివాహములు చేసుకొనుటలేదా! సాధారణముగ నెనిమిది వత్సరములు రానిది వివాహము చేయుట లేదు.

ఏదేని కారణాంతరములచే కొందరు అతిబాల్యవివాహములుచేయుదురు. కాని ఒకశతాబ్దమునకు పూర్వము మనసంస్కర్తలు తలచునట్టి విపరీతములు మనదేశమున కలుగుచుండెనా! లేదా యనునదియే విచారించవలెను. మనపూర్వులు బాల్యవివాహముల నాచరించుచు వచ్చినను యిప్పటివలె నప్పుడు బాలవితంతువుల సంఖ్య హెచ్చుఉండునదికాదు. ఎందువల్లననగ మన భారతీయులాయువు కాల మిప్పటివలె క్షీణగతి జెందక మనపూర్వులు దృఢకాయులై ఆరోగ్యవంతులై నూరుసంవత్సరములవరకు జీవించుచుండిరి. అందుచేత బాలవితంతువుల సంఖ్య హెచ్చుచుండేదికాదు. భారతమాత బిడ్డలు దృఢకాయులుగనుండి దేహమనోబలములుకలిగి దీర్ఘాయువుతో నానందమయ సంసార సుఖము ననుభవించవలయు నంటె భారతీయులారోగ్య

మునకు సర్వవిధల వేరుపురుగులై బాధించు ముఖ్యసూత్రములను నశింపజేయుటకు ప్రయత్నించక నిరుపయోగమగు వివాహనిర్బంధ బిల్లులవల్ల ప్రయత్నించిన దేశ సౌభాగ్యమునకు భంగకరముగాని వేరుకాదు. ఎందువల్లననగ ఇదివరలో పలువురకు తెలిసి వధూవరుల మంచిచెడ్డలను కొంతవరకు విచారించి వివాహము చేసుకొనేవారు. ఇప్పుడన్ననో బిల్లు భయముచేత మంచిచెడ్డలు బాగావిచారించక యధోచితముగచూచి రహస్యముగ మేళతాళ మంత్రాదులు లేకుండగనే ప్రక్కయింటివానికి తెలియకనే వివాహములు జరుగగలవు. అందువల్ల యిప్పటికంటె మఱింత దేశానర్థకవిధానము ప్రబలగలదు. ఈబిల్లు బాల్యవివాహములను తగ్గించలేదుగాని వివాహములు చేసుకొనువారికనవసర వ్యయమును తగ్గించి యార్థికముగ కొంతవరకు తోడ్పడగలదు.

మన భారతీయులాయురారోగ్యములు కృశించుటకు ప్రధానముగ వేరుపురుగులై బాధించు నసర్థకములను తొలగించక కేవలము యీబిల్లువల్ల దేశసౌభాగ్యము కలుగచేయజాలమని సంస్కర్తలు రూఢిగ నమ్మవలయును?

మన భారతీయులాయురారోగ్యములు కృశించుటకును, దేహమనోదౌర్బల్యాది సర్వానర్థకములకును ప్రధానకారణములలో మొదటిది నిర్బంధ టీకాలవిధానము. ఈటీకాలవిధానము అమలులోకి వచ్చినప్పటినుండియే, భారతీయులాయురారోగ్యములకు సర్వవిధముల నాశనముకలిగినది. ఇక కడమకారణము లేవనగ నవనాగరికాహారవిహారములు, అనగ ఆరోగ్యనియమములను, ఆహారనియములను యతిక్రమించుట. ఆహారనియమములలో ముఖ్యమైన ప్రకృతివిరుద్ధములగునవి కాఫి హోటల్సు ఆహారములు, మరబియ్యము, చాయపప్పులు, జర్మన్‌సిల్వర్, యిత్తడి పాత్రలవండిన భోజనములు, దేహపరిశ్రమాదులు లేకయహారాదులు పొగ, సారాయి, మాంసాదులు క్రమముతప్పి సేవించుట, యింద్రియలోలత్వము వేగనిరోధాదికార్యముల ననుసరించుట, మొదలగు విషయములవల్లను, భారతీయుల కీకాలములో యౌవనము త్వరలో నంకురించి, త్వరలోనే నశించి, అల్పాయువు కలుగుటకు హేతువగుచున్నది. ముఖ్యముగ దేహాభివృద్ధికి ప్రారంభదశయగు అతిబాల్యముననే టీకాలవిషమును బిడ్డల శరీరశుద్ధరక్తములో ప్రవేశింపచేయుచున్నందుల ధాతుశక్తి క్షీణగతిచెంది దేహారోగ్యమునకు ప్రధానకారణములగు బహిష్కారనయవాదుల శక్తులు క్షీణించి తద్వారా రసరక్తాది ధాతువుల యభివృద్ధికి నిరోధము కలుగుచున్నందున క్రమక్రమముగ దేహములోని అంతశ్శక్తులన్నిటికి దుర్బలత్వము కలిగి యౌవనమునకు మూలమగు శుక్రధాతువునకు పాటవము తప్పుచున్నందున పిన్నవయస్సునందే యౌవనప్రాదుర్భావము కలుగడము, దానికి సహాయముగ ప్రకృతి విరుద్ధములగు ఆహారవిహారాది సేవనవల్ల కలుగు వేడిచేత నదివరకే దుర్బలత్వము చెడియున్న శుక్రధాతువు నీరై పోవుచున్నందున దానిని బయులువెడలింపచేయు ధాతుశక్తి ప్రయత్నమువల్ల కామబాధ (విషయేచ్ఛ) కొద్ది వయస్సులోనే కలగడము, ఆ బాధానివారణకై 16 సంవత్సరములలోపలనే వ్యభిచారాదులు చేసి సవాయి, గనోరియా మొదలగు నంటువ్యాధుల పాలబడడము, స్త్రీ సాంగత్యమునకు వీలులేనివారలు ముష్టిమైథునాది క్రియలచేత శుక్రమును వెడలించుకొని కామబాధ తీర్చుకొనడము, శుక్రధాతువు నీరై యంతరావయవముల శక్తులు మఱింత బలహీ

నము చెందియున్న వారలకు తమ ప్రయత్న మక్కరలేకనే నిద్రలోగాని మూత్రముద్వారా గాని శుక్రధాతువు బహిష్కరింపబడడము, తద్వారా క్షయాదిరోగములు కలిగి నశించడము, కలుగుచున్నప్పుడు యీబిల్లులు స్త్రీ పురుషుల నిర్ణీతకాలమువరకు బ్రహ్మచర్యదీక్షతో నెట్లు నిలుపగలవో తెలియకున్నవి.

మనదేశములో టీకాల నిర్బంధవిధానమును, నవనాగరిక యాహారవిహారాదులు ప్రబలుటకు పూర్వము మనపూర్వులు బాల్యవివాహములు చేయుచున్నను వారుదృఢకాయులై ఆయురారోగ్యాభివృద్ధి కలిగి నూరుసంవత్సరములు జీవించుచు వచ్చిరి. కనుక పిన్నవయస్సునందే యౌవనము కలిగించుటకు హేతువైనట్టి పైవివరించిన ఘోరానర్థకములలో ప్రధానమైన టీకాల నిర్బంధ విధానమును నంతరింపజేసి ఆరోగ్యనియమములందును, ఆహారనియమములందును విరుద్ధప్రచారము కలిగించునట్టి నవనాగరిక విధానమును తొలగింప చేయనిది వివాహమునకుగాని గర్భాధానమునకుగాని నిర్బంధించు నెంతకఠిన బిల్లులు పెట్టినను మన భారతీయు లాయురారోగ్యాదుల యందు లాభదాయకమగు మార్పుకలుగజాలదని ఘంటాపథముగ చెప్పదగును.

కనుక శారదాబిల్లు నపేక్షించు మహాశయులకును, దేశనాయకులకును, నా మన వేమంటే, భారతీయు లాయురారోగ్యాదులు క్షీణించుటకు ముఖ్యహేతువైనట్టి నిర్బంధ టీకాలవిధానమును రద్దుచేసి, ప్రకృతిబద్ధములైనట్టి ఆరోగ్యవిధులను ప్రజలు విధిగ నాచరించునటుల ప్రచారము జరిగించుటకు ప్రభుత్వము వారికి మనవిచేయుచు సక్రమాందోళన చేయవలసినదిగ ప్రార్థిస్తాను. భారతీయులు ఆరోగ్య విధులను సక్రమముగా నాచరించునప్పుడే శారదాబిల్లువల్ల ఫలితము తప్పక కలుగగలదని గట్టిగ నమ్మకోరుతాను.

నాలుగునెలల నలుసుకీ ప్రకృతి చికిత్సే!

గుత్తిన వెంకట సుబ్రహ్మణ్యము, బి. ఎ.
తణుకు, పశ్చిమగోదావరి జిల్లా

మా అదృష్టంకొద్దీ మాబిడ్డ రోగంతోనేపుట్టింది! ఇదివరలో పుట్టిన ఇద్దరిపిల్లలవలెనే ఈ పిల్లకు కూడా" ముడ్డి తిమ్మ బయల్దేరింది. దీని కంతకు కారణం నాశుక్రదోషమే యని తెలుసుకొని కుటుంబసహితంగ చికిత్సపొందుటకై గుంటూరు జిల్లా, రేపల్లెతాలూకా మోర్తోటలోనున్న శ్రీ యోగాశ్రమమునకు వచ్చితిమి.

ఆ కృష్ణాతీరమున ఆసరుగుసు చెట్లగాలి వీచుచు ఆఋషి వాటికలో ఒక వారంరోజులు శాంతి సౌఖ్యము లనుభవించాను. ఇంతలో వెల్లువవలె వచ్చిపడింది మాబిడ్డకు కడుపులోనున్న గంపెడు వ్యాధిన్ని! మొట్టమొదట విరేచనములు రోజుకు 15, 20 సార్లు పల్చగానీళ్ళుగా అయ్యేవి. మా వాళ్ళు వాడుకప్రకారం గోరోజనం కస్తూరి తగిల్పించేరు. లాభం లేకపోయింది. అప్పటికి కాస్తంత కళ్ళు తెరచి వెంటనే శ్రీ యోగిగారి దగ్గరకు పరుగెత్తాము. మీరు మీ వైద్యము పూర్తిగా మానుకొని మీబిడ్డను నా చేతిలో

పెట్టండన్నారు. శ్రీ యోగిగారు. సరేనని వారి మీాదే భారముంచాము.

చికిత్స ప్రారంభించారు. పిల్లకు ఆవిరి పట్టించి తొట్టి స్నానములు చేయించుచువచ్చిరి. ఎనిమా చేయించి ప్రేగులను ఎప్పటి కప్పుడు శుభ్రి పరచు చుండెడివారు. ఈ నాల్గు నెలల నలుసే మిటి! ఈచన్నీళ్ళతో ఎనిమాఏమిటి అని మా వాళ్ళంతా లబలబ లాడేవారు. దీనికితోడుగా తల్లిపాలుకూడా రెండుసార్లుకంటె ఎక్కువ ఇవ్వ కూడదు. ఏడ్చినప్పుడల్లా పచ్చిమంచినీళ్ళుపోయం డన్నారు. ఇలా గడిచాయి ఒకపక్షంరోజులు. రోజులతో బాటు రోగంకూడా వృద్ధవుతోంది. క్రొత్తక్రొత్త యవలక్షణాలన్ని బయల్దేరాయి. మగత, కీచుమంటో ఏడుపు, అమితమైనదాహం తల ఇటు అటూ కొట్టుకోవడం యిత్యాది లక్ష ణాలు విజృంభించాయి. అవసరం వెంబడి తడికట్లు ఎనిమాలు, గంట గంటకు తొట్టిస్నానములు చేయించుచునే యున్నారు.

ఈలా ఉండగా ఒకరోజున కడుపులో ఏదో అరటికాయలా బయల్దేరి రెండు ఊపిరితిత్తులకూ అడ్డముగపైకి ఎగదట్టి పిల్లకు ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాస ములకు భంగమైంది. సుప్రసిద్ధనాడీ వైద్యు లొకరు వచ్చి నాడి పరీక్షించారు. త్రిదోష సంబంధమైనది, ఇంతముంచు కొచ్చేక ఆయుర్వే దంపని చేయదని పెదవివిరచినారు. మావాళ్ళంతా గొల్లుమన్నారు. ఆపద మొక్కులన్నీ వచ్చి పడ్డాయి. అన్నవరం సత్యనారాయణ,సింహాచలం నరశింహస్వామికి మొక్కుకున్నారు. మావాళ్లు శ్రీవారుకూడా చెదరిపోయిన గుండెను ప్రోగు చేసుకుని టార్చి లైటుకి ఉదారంగు కాగితం చుట్టి ఆకాంతి పిల్లయొక్క పొట్టమీాదికి ప్రస రించిరి. 15 నిముసములట్లు చేసిరోలేదో ఇంతలో ఆకడుము కాస్తసడలి బిడ్డకు ప్రాణం వచ్చింది. మావాళ్ళంతా ఏడ్పులు మానేసరికి వానకురిసి వెలిసినట్లయింది.ఆహా! ఏమి యీావర్ణ ప్రభావము! బిడ్డ ఆరాత్రి సుఖనిద్రగడిపింది. కాని తెల్లవారే సరికి రోగానికి ఎప్పటిఆటే! ఆ మూడు రోజులూ మేము పిల్లను నిరాశచేసుకొని మా దురదృ ష్టాన్ని నిందించు కుంటున్నాము. శ్రీ యోగి గారు మాత్రం పిల్లవద్దే వరుండి చికిత్సచేసినారు. గడ్డురోజులు దాటాయి. పిల్ల బ్రతికే ఆశకనుపిం చింది.

చికిత్ససాగుతూనె ఉంది. ఇప్పటికి వ్యాధివచ్చి రెండునెలలు దాటింది. పిల్ల చాల కులాసాగా ఉంది. ఇదివరలో ఉండే ఆ ముడ్డిపుండు, ఆ చూపులో ఉండేదోషం అన్నీనశించాయి. గడ్డ పూర్తిగా కరిగింది. పిల్లకు ఇప్పుడు ఇచ్చేది నాలుగుసార్లు మాతృస్తన్యం ఒకసారినారింజరసం మధ్యమధ్య మంచినీళ్ళు. బిడ్డకిప్పుడు ఆరోనెల. గంటంలా చలాకీగా కేలింతాలు కొడుతూ మృత్యుదేవతను మోసగించానుకదాయని నవ్వు కుంటూ ఉంటుంది ఎప్పుడూను. మాబిడ్డను మా కిచ్చి కష్టసుఖములకు మా కండయై నిలచిన శ్రీయోగి గారికి మేమెంతయు కృతజ్ఞు లము. మా యీా బిడ్డ వృత్తాంతము, ప్రకృతి వైద్యము అప్పుడు పుట్టిన బిడ్డకు కూడ నిరా క్షేపణీయముగ చేయించ వచ్చునని చెప్పకయే చెప్పుచున్నది.

ఆరోగ్యతత్త్వము

(గతసంచిక తరువాయి)

అంతటఁ దమవద్దజేరు యన్యపదార్థమును గెంటివేయ లేక పోవును. ఈ యూపిరితిత్తులందు జేరిన అన్యపదార్థము ఋతుభేదములయందేర్పడు గాలులమార్పులచేత బుఁబుర పొంగి ఊపిరితిత్తులయందు వేడిని బుట్టించును. ఈ వేడిచే ఊపిరితిత్తుల లోపలి మృదువైన ఢిల్లీపొరవంటి మెత్తని చర్మము కుళ్ళిశ్లేష్మరూపమున నోటివెంటను ముక్కువెంటను చీమిడిరూపమునను పోవుచుండును. అట్లు ఊపిరితిత్తులు దారుఢ్యముగ నున్నంత కాలముపోవును. వానిబలము చెడినపుడు ఈ శ్లేష్మము నాసికాద్వారముల కడ్డుతగిలి శ్వాస నిరోధించును. అప్పుడే ఆయాసము వచ్చును. ఈ స్థితిలో నిర్మలమైన విశాలస్థలమందలి చల్లని వాయువు కావలసివచ్చును. పట్టణమందట్టి వాయువు లేనందున అనారోగ్యముగల్గును. ఋతుభేదమువలన గాలి మారుట వలన శరీరమందలి అవయవములు బలమునుజెంది శరీరమందు జేరిన యన్యపదార్థమును నెట్టివేయుప్రయత్నమును గావించును. ఈ ప్రయత్నమే రోగముగదా. ఇట్టి ప్రయత్నము వలన శరీరమందలి యన్యపదార్థమంతయు బహిష్కారావయవముల గుండ వెలుపలికి పోవుటచే తరుణ రోగములు వచ్చును. గాన రోగము మనకుపకారమునే జేయును గాని అపకారమును జేయదు. అట్టి తరుణరోగము యొక్క తత్త్వము నెఱుఁగక వానిని మందులచే నాపి శరీరబలమును జంపి కాలికవ్యాధులకు గురియగుచున్నాము. ఏది మన కుపకారియో దాని నపకారియనియు, ఏది అపకారియో దాని నుపకారియనియు తలంచుచున్నాము. ఎట్లన ఋతుభేదమువలన గాలిలో మార్పుగలిగి రొంప, జ్వరము మొదలగు తరుణవ్యాధులు గలుగుచుండగా ఇవి మనయుపకారము కొఱకు కనుకొనక గాలిమంచిది గాదనియు చెవులకు గుడ్డలు కట్టుకొనవలెననియు ఇల్లువిడచి బయటికి వచ్చిన శీతగాలి తగిలి రోగము వచ్చునని ఆపాదమస్తకము ఉన్నిగుడ్డలు కప్పుకొని గాలి ప్రవేశింపని మిద్దెలలో గూర్చుందుము. దయాసముద్రుడగు పరమాత్ముడు మన యుపకారము కొఱకే గాలియందిట్టి మార్పుల గల్పించియున్నాడు గాని మనల రోగపీడితులఁగ జేయుటకుగాదు. మనము నివసించుతావునందు దొరకు గాలియు, నీరును, ఫలాదులును మన శరీరమున కనుకూలించును. మన శరీర మన్యపదార్థ పూరితమైనపుడే రోగముగల్గి యన్యపదార్థ విమోచనము గావించి తిరిగి యారోగ్యమును గల్గించును. గాన ఇట్టి గాలికిగాని నీటికిగాని మనము భయపడనక్కరలేదు. మందుల దరికి పోక, జీర్ణకోశమునకు పనిగల్పించు నట్టి యాహార సేవనమును మానినయెడల తిరిగి యారోగ్యవంతుల మగుదుము. గాలిమార్పు మనకుపకారిగాని యపకారి గాదు. ఇట్టిగాలి మనకు ప్రాణప్రదమైనదే. చలిగాలిగాని, వేడిగాలిగాని మనకవసరమే, గావున చక్కగా యిండ్లలోనికి ధారాళముగా గాలివచ్చునట్లు మన గృహముల నిర్మించుకొనవలెను. ఈ సంగతినే యారోగ్యశాఖవారు మనకు బోధించుచున్నారు. అట్లు చక్కగా వెలుతురును వేడిమిని, చక్కనిమంచిగాలి గల విశాలభవనముల నిర్మించుకొనుటయుక్తమే అట్టి గృహముల నిర్మించుకొనుటకు భాగ్యవంతులకు మాత్రమే శక్తియుండును గాని జనసామాన్యమునకు శక్తిలేదు. వీరును నారోగ్యవంతులగుటకు దగు యేర్పాటుగావలెనన్న శక్త్యానుసారము పైకప్పునుమాత్రము నిర్మించుకొని గాలియు వెలుతురు ప్రవేశించునట్లు గోడలులేని ఖాళీస్థలములందు నివసింపవలెను. అందుకును దారుఢ్యములేనివారు ప్రకృతిమాత దయతో మనకేర్పరచిన చక్కని తోపులందును, చెట్లనీడ నివసించుచున్నపుడే యారోగ్యభాగ్యము మనదగును. ఇట్లు నివసించుట కొక్క ప్రకృతి మార్గావలంబులకే సాధ్యముగాని యితరులకుగాదు. ప్రకృతి ననుసరించువారికి వాంఛలు కొద్ది. అవియును సులభముగ దీరును. సామానులతో వీరికి బనిలేదు. బంగారము వెండి మొదలగు విలువగల లోహము లక్కరలేదు. వీరియింట దొంగలు దోచుకొనుట కేమియు నుండవుగాన ఎక్కడ నుండినను ఎట్లుండినను వీరు నిర్విచారజీవులు. ఇట్టి వారి జీవితమును జూచియే ప్రజలందరును నసూయ పడవలెనుగాని రోగములచే నిత్యమును బాధపడుచు సుఖమెఱుగని భాగ్యవంతునిజూచి మన మానందింపఁ బనిలేదు. హిందువులు దప్ప యితరదేశస్థు లెవ్వరును ఇంటియందు విశేషమైన విలువగల సామానులగాని నగలనుగాని యుంచుకొనరు. వారు వాడుకొను పాత్రలు విలువలేనివి. అందువలననే యూరపియనులు వారిదేశమునందు విశాలస్థలము లభించక పోవుటచే నెట్టి ఇరుకిండ్లలో నున్నను మనదేశమునందు చక్కని విశాలస్థలములందలి పెద్దయిండ్లలో నివసింతురు. భార్యభర్త లిరువురే చుట్టుపట్ల యిండ్లులేని ఒకవిశాలస్థలమందలి ఇంటియందు నివసింపగల్గుదురు. మనమును విలువగల సరకుల గోరనిపక్షమున పొలములందు చక్కని గాలిలో నివసింపగలుగుదుము గదా! మనకు సర్వసౌఖ్యములు దేనివలన గలుగునని యూహించుచుంటిమో యట్టి

ద్రవ్యమేమనకు ప్రకృతి జీవులమగుటకును సదా యారోగ్యవంతులమై సుఖించుటకును నడ్డుదగులును. గాన గృహనిర్మాణమునందు సామాన్యజనులంత బాధపడక విలువగల వస్తువులు సురక్షితముగా నుండుటకు దగిన బ్యాంకుల యందు వానినిదాచియుంచి విశాలముగ గాలివచ్చుబయలునందు నివసించిన ప్రకృతి సుఖమనుభవించ గలుగుదురు. ఇది విరాగులకుగాని సాధ్యపడదు. అందరును విరాగులుగా లేరుగాన మనశక్తినిబట్టి స్వేచ్ఛగా గాలి, వెలుతురు లోపలకు వచ్చునట్లును తేమలేక పొడిగానుండునట్లును ఇండ్లు గట్టుకొని పరుండునప్పుడును, ఇండ్లలోనేయుండి పనులు చేయునప్పుడును గాలి బాగుగా ఇంటిలోనికి వచ్చునట్లు గిటికీలను ద్వారములను దెరచియుంచవలెను. చలిగాలికి శరీరమంతయు, ముక్కును మాత్రము దెరచియుంచి చక్కగా గప్పుకొనవలెనుగాని గాలిరాకుండుటకు కిటికీల మూయరాదు. ఆయాఋతువులయందు మనకు లభ్యములగు శాక ఫలాదులను, నీరును ఎట్లు ఆరోగ్య దాయకములగునో అట్లే గాలియును ఋతుభేదముచే మార్పుజెందుచున్నను మనకట్టిసమయములందు అట్టి మార్పు జెందిన గాలియే అవసరమగును. అదియే భగవంతుని యుద్దేశ్యము. ఆయుద్దేశ్యము ననుసరించి నడచుకొని ఆరోగ్యసౌఖ్యము నందవలసినదేగాని మన తెలివితేటలచే గలిగిన యల్పజ్ఞానముచే భగవంతుడు ప్రజల బీడించుటకిట్టి వాయువును గల్పించినాడనుకొని అంతఃపురములందు గాలి దగులకుండ దాగుకొనుట మూర్ఖత్వమే.

ఇండ్లు అపరిశుభ్రముగా నుంచుకొనుట వలనను, మలమూత్రాదులును, ఇంటియందు వాడిన నీరును, ఇంటిలోని చెత్తయును, వంటచేసుకొను నప్పుడు తరుగుకొని పనికిమాలినదని విడచిన పదార్థశేషములును ఇంటిచుట్టు నిల్వయుంచుకొనుటవలన అవి మురిగి దుర్వాయువుల గలిగించును. ఈవాయువులు మనయింటిలోనికి వచ్చుగాలిలోఁ గలసి మనముపీల్చుకొను గాలినిఁ జెరచును. అందువలన అట్టిస్థితి యేర్పడకుండునట్లు పైని వ్రాయబడిన చెడు పదార్థములు ఇంటిచుట్టుపట్ల నుండక దూరముగా నేరోజునకారోజు పోవునట్లేర్పాటు జేసికొనవలెను. పల్లెలయందు విశాలములైన బయళ్లును, ఇంటిచుట్టు ఖాళీస్థలములును ఉండును. గాన ఆరోగ్యవిధుల మనస్సునందుంచుకొని మలమూత్రముల దూరముగను ఎండదగులు తావుల యందును విడచుటయు, ఇంటిలోనిచెత్తను వాడునట్టి నీళ్లను దూరముగబోవు నేర్పాటులగావింపవలెను. ప్రకృతి ననుసరించి జీవించువారికి పట్టణములతో నిమిత్తము లేదు. గాన వారుపల్లెలయందే నివసించెదరు. కృత్రిమాహార జీవుల మలమూత్రాదులవలె ప్రకృతి జీవుల మలమూత్రములంత అసహ్యాకరములుగను, దుర్వాసనగలవిగను ఉండవు. ఎండదగులు ప్రదేశమునందు మాత్రమే వీరు మలమూత్రవిసర్జనము చేయుదురుగాన అవి కుళ్ళి దుర్వాసనల గలుగజేయవు. కృత్రిమాహార జీవులైనను పల్లెలయందు మరుగుదొడ్లు నిర్మించుకొనరు. ఇందు పాకీవాండ్రు లేరుగదా! బయటికి పోవుదురు. అట్టి ప్రదేశములను శుభ్రపరచుటకు పరమాప్తుడగు సృష్టికర్త పందులు మొదలగు జంతువుల బుట్టించియున్నాడు. ఈ పందులకు విశేషముగ మనుష్యులచే విడువబడిన మలపదార్థమే పోషకపదార్థముగ నేర్పాటుచేసియున్నాడు. ఇట్టి యేర్పాటుచే నీ దుష్టపదార్థము కుళ్ళి గాలిని పాడుచేయకుండ ఏరోజున కారోజు బాగుపడుచుండునుగదా! మనమసహ్యించుకొను పందులు మనకెంత యుపకారులో యూహించుకొనుము. ఇట్లే కుళ్ళు కళేబరముల దిని బ్రతుకు పక్ష్యాదులును క్రిమికీటకాదులును మనకెంత యుపకారులుగ నున్నవి! సృష్టికర్త ప్రపంచకమందలి చేతనాచేతనములగు సృష్టియందు పరస్పర సహాయ్యముచే సుఖజీవులగునట్లు తన సర్వజ్ఞత్వముచే సృష్టించియున్నాడు. గాన ఆరోగ్యవిధుల దెలిసికొనిన యెడల పల్లెలయందు ఆరోగ్యవంతులుగ జీవించుటకెట్టి యాటంకములును గలుగవు. తాము ఆరోగ్యవంతులుగ నుండవలయు ననియు తమకొఱకితరుల యారోగ్యముల జెరుపకూడదనియు మనస్సునందుంచుకొని సదా జాగరూకతతో మెలగవలెను. హిందూధర్మశాస్త్రమునందు మలమూత్ర విసర్జనమునకు తావులనేర్పాటుచేసి యున్నారు. అనేకవిధులనేర్పాటు జేసియుంచిరి. వానినన్నిటిని గమనించునట్లు పాలకులు బోధించుచు, ఆ విధుల మీరిన వారిని దండించుచుండిన పల్లెలు ఆరోగ్యదాయకములుగ నుండును.

పట్టణములు ప్రకృతి జీవనావలంబులకు నరకలోకములు. ఇవి వీరికి నివసించుటకు దగినవిగావు. ఇందు కృత్రిమాహార జీవులే నివసింపవలెను. ఇందలి జనులకు విశాలములైన పెరళ్ళుండవు. పైకిపోవుటకు దగిన బయళ్లుండవు. నాలుగైదుమైళ్లుపోయిన గాని ఆరోగ్యమైన గాలి దొరకదు. స్వభావసిద్ధమైన ప్రవాహోదకములేదు. ఇందు కృత్రిమాహారమే గాక సర్వమును కృత్రిమమే. ఇందలి జనుల యవసరములు మెండు వీటిని దీర్చుకొనుటకుగాను పలుబాటు పడవలెను. మలమూత్ర విసర్జనమునకు పడక గది

ప్రక్కనో లేక వంటయింటి ప్రక్కనో పాకీ దొడ్డి యుండును. వాడిన నీరు వీధిలో అరుగుప్రక్కను కుండు లోనిల్వయుండును. చెత్త ఇంటియెదుట కుప్పగానుండును ఇండ్లువరయడవులవలె క్రిక్కిరిసి యుండును. ఇట్టి తావు లందు ఆరోగ్యమునకు బ్రయత్నించుట లాభములేని పని యగును. ఇందలి జనులు కృత్రిమ జీవనులై దుర్వాయు దుష్టజలముల కలవాటుపడి యుందురు. వైద్యులసాహా య్యము లేక నొకరోజైనను గడపలేరు. సర్వదా బాధ పడుచు ఆరోగ్యమన్న నేమియో వీరెరుగనందున అట్టి జీవనమునకే యలవాటుపడి యుందురు. పట్టణవాసులకు గృహ నిర్మాణమునుగూర్చిగాని, ఆరోగ్య శాస్త్రమును గూర్చిగాని బోధింప నక్కరలేదు ప్రకృతి శాసాచరణము వీరికి సాధ్యముగాదు. ఎద్దునకేమి తెలియును అటుకులరుచి యనునట్లు ఆరోగ్యభాగ్యమన్న వీరెరుగరు. లభ్యమైనంత యారోగ్యము సంపాదించుకొనవలెననిన మునిసిపలు సంఘమువారు ప్రజలనిరోధించి మురుగుదొడ్లు మురుగనీటికుండ్లు యిండ్లలో గట్టుకొనకే దూరముగా ప్రత్యేకింపబడి మునిసిపలువారిచే నిర్మింపబడిన స్థలముల లోనె మలమూత్రవిసర్జనము జేయుటయును, చిన్నచిన్న కాలువలగుండ మురుగునీరు ప్రత్యేకముగ నేర్పాటుగా వింపబడిన మురికినీటి గుండములోనికి బోవునట్లు జేసినయెడల కొంతవరకు గాలి బాగుపడగలదు. రైలుబళ్లయందే ప్రతి పెట్టెకును ఒక మరుగుదొడ్డి నేర్పాటుచేసినట్లు ప్రతివీధికిని ఒకబయలు నేర్పాటుచేసి దానియందు మరుగుగా నుండు టకు దగిన చిన్నరుప్పల బెంచుటయు, విశేషముగా జల చరములుగల గుంటల నేర్పాటు జేయుటయు జరిగి ప్రజ లందరును ఆస్థలములలోనికి పోవునట్లు నిర్బంధింపబడిన యెడల కొంతయుపకారము జరుగగలదని నాయల్పబుద్ధికి దోచుచున్నది. ఈబయళ్లు వృక్షములు గలవగుటచేతను, ఎండదగులునవి గనుకను, సృష్టియందు పాకీపని కేర్పడిన పందులు మొదలగు జంతువులుగలవగుటచేతను ఏరోజున కారోజు శుభ్రపడును. గచ్చు, రాతిచపటా మొదలగున వక్కరలేదు. ఈ పందులను మునిసిపాలిటీవారే పెంచు నెడల ఇందులకగు ఖర్చులో జాలభాగము రాగలదు మిగిలినది పన్నులమూలమున రాగలదు. ఎండకన్నెరుగని అగర్భ శ్రీమంతులకింత దూరముబోవుట మొదట కష్ట ముగనున్నను అలవాటైన కొలది సుఖముగ నుండును. ఈ మలమును నేలము వేసి పొలముల నుపయోగించుటవలన ఈ పెంటచే పెంచబడిన ధాన్యములను, శాకములను తినుట వలన మనుష్యుల యారోగ్యభాగము గలుగుచున్నది. పందులకిది సహజాహారమగుటచే వానికేమియు ఆరోగ్య భంగములేదు. మళ్లునీళ్లు దూరముగా నొక చెరువులోనికి పోయి అందు నిలవయుండినను అందుపెరుగు జలచరము లచే యాకుళ్లంతయు తినబడి దుర్వాసనరాదు. ఈ నీటిని దూరముగ గొనిపోనక్కరలేదు. ఇందలి చేపలనిర్మూలము జేయక పెద్దవానిని మాత్రమప్పుడప్పుడు పట్టించి అమ్ము కొనుట వలన కొంతద్రవ్యము రాగలదు.

౧౯. సూర్యరశ్మి

సూర్యుని యొక్క ఉదయాస్తమానములను బట్టి దివారా త్రములేర్పడుచున్నవి. ఉదయమందు సూర్యోదయముతో సమస్త జీవకోటియు నిద్రలేచి ఉత్సాహముతో వాని వాని పనులను నిర్వర్తించుకొనగల దారుఢ్యము గలదగు చున్నది. రాత్రి సుఖనిద్రపోయినందున అలసటదీరి నూతన మైన శక్తిగలవై తమతమ యాహారముల వెదకి కొనుటకై పశుపక్ష్యాదులు బయలు దేరును. మనుష్యుడును అట్లే నూతనశక్తితో తనదినకృత్యముల దీర్చుకొనుటకు బయలు దేరును. జీవకోటియొక్క యీ శక్తి యంతయు సూర్యుని బట్టియే యుండును. సూర్యుడు ఉదయించినది మొదలు 12 గంటల వరకును తన కిరణముల బెంపొందించుచు 12 గంటలు మొదలు అస్తమించువరకు క్షీణింప జేయు చుండును. మొదటి కాలమును పూర్వాహ్ణమనియు రెండవ దానిని అపరాహ్ణమనియు వాడుదుము. పూర్వా హ్ణమందు సూర్యునికిరణములు భూభ్రమణమున కెదురుగ నుండుటచే సూర్యరశ్మి ఎక్కువవేడి గలదగుచుండును. అప రాహ్ణమునందు కిరణములు భూభ్రమణము ననుసరించి యుండుటచే వేడి తగ్గుచుండును. రాత్రి నిద్రతో నూతన చైతన్యమునొందిన శరీరావయవములు సూర్యకిరణముల వేడితోగూడి యెక్కువ శక్తివంతములై రోగము నెదు ర్కొను శక్తియు, జీర్ణముచేయగల శక్తియు అధికముగ గలిగియుండుటచే పూర్వాహ్ణమునందు సమస్తకార్యము లును మిక్కిలి శక్తితోను ఉత్సాహముతోను జరుపు చుందుము. అపరాహ్ణమందంతకంతకు శక్తితగ్గి పొద్దు గ్రుంకిన తోడనే దేహము బడలికగొని నిద్రించుట కొఱకు జూచుచుందుము. గావున సూర్యరశ్మికిని జీవకోటియొక్క ప్రాణశక్తికిని సంబంధముగలదని తెలియుచున్నది. రోగుల విషయములో పగటికంటె రాత్రులయందు రోగమును ఎదుర్కొనుశక్తి తగ్గియుండుటచే రోగబాధ రాత్రుల యందధికముగ నుండును. అందువలననే రోగచికిత్సయు ప్రాతఃకాలమునందు జేసినచో ఎక్కువ లాభకారియగు

చున్నది. ప్రాతఃకాలమందలి ఎండకుగల శక్తి మధ్యాహ్నపు టెండకు లేదు. ఉదయకాలపు ఎండ శరీరశక్తి నభివృద్ధి జేయును. గనుకనే రోగపదార్థమును బయటకు గెంటి వేయుటకు గల శక్తి వృద్ధియై ఉదయమున నెండలో దిరుగుమనుష్యులకు వికారముగలుగుచున్నది. రోగపదార్థము శరీరమందు లేని ఆరోగ్యవంతుల కట్లుగాక బహు సౌఖ్యముగ నుండును. ఎండలో పనిచేయు మనుష్యులు దారుఢ్యవంతులుగ నుందురు. చెట్లలోకూడ ఉదయపు టెండదగులని చెట్లు కాయకుండుటయు, చెట్టునం దేభాగము ఉదయపు టెండలోనుండునో ఆ భాగమెక్కువ గాయుటయు అందరకును తెలిసినవిషయమే! కావున నెండయే ప్రాణము. సర్వజనులును ఉదయమున గొంతసేపైనను ఎండలో దిరుగాడు టత్యవసరము. ఎండయన నేమో తెలియని స్త్రీ పురుషులు గొందరుగలరు. వారే యెల్లప్పుడును రోగులై యుండునది. సూర్యునియొక్క రోగనివారణ శక్తిని గ్రహించియే సర్వరోగములను సూర్యనమస్కారముల చేతను సూర్యకిరణ చికిత్సచేతను ప్రకృతివైద్యులు గుదుర్చుచున్నారు. సూర్యుడు కనబడని రోజును దుర్దినమందురు. ఆరోజున ఉత్సాహము తగ్గియుండును. గనుకనే అట్టిదినమం దుపవసించుట యేర్పరచి యున్నారు. రాత్రులు విశ్రాంతి దీసికొనవలసిన కాలమేగాని దిట్టముగ దినుటకును, ఆడుటకును పాడుటకును దగిన కాలముగాదు. సమస్త కార్యములును సూర్యాస్తమయకాలమునకు ముగించి పిమ్మట నిద్రించుటయే ప్రకృతి యేర్పాటు. నాగరికతనెరుగని జంతుజాలమెల్ల అట్లే చేయుచున్నది. గాని మనుష్యుడు మాత్రము రాత్రులనుగూడ పగళ్లుగా మార్చుటకు తగినంత వెలుతురును గల్పించి పగటికంటె రాత్రులయందే వినోదముల ననుభవించుచున్నాడు. ఇది ప్రకృతి సూత్రముల నిరాకరించుటయే. తత్ఫలితముగనే ఉదయమందాకలి లేకుండుటయు యుక్తకాలమునందు భుజింపుటకు వీలులేకుండుటయు దటస్థించుచున్నది. జనులు రోగగ్రస్తులగుటకిదియు నొక కారణమే. నాటకములు, సినీమాలు, విందుభోజనములు మొదలగు విషయసుఖముల నెల్లరాత్రి నిద్రబోవలసిన సమయములం దనుభవించు చుండుటచే విశ్రాంతి నొందవలసిన అవయవములు విశ్రాంతి లేక మరింతశక్తి హీనములై తమపనిని తాము సక్రమముగ జేయజాలక పోవుటచే రోగములు పుట్టుచున్నవి.

రోజునందు దివారాత్రులవలెనే ప్రతి మాసమునందును శుక్లపక్షము కృష్ణపక్షమునని రెండు పక్షములు గలవు. కృష్ణపక్షమునందు పగలు ఎండ తీవ్రముగ నుండును. రాత్రులతి మందముగలవై చైతన్యరహితములుగ నుండును. రోగములు కృష్ణపక్ష రాత్రులయందే ప్రకోపించును. చెట్లలోగూడ కృష్ణపక్షమందు గొట్టిన కర్ర పుచ్చదు. శుక్లపక్షమందు కొట్టిన కర్ర పుచ్చును. ఇట్లే సంవత్సరమునందు ఉత్తరాయణారంభమైన మకరసంక్రాంతి మొదలు సూర్యునికి శక్తి హెచ్చుచుండును. కర్కాటక సంక్రాంతితో ప్రారంభమగు దక్షిణాయనమందు సూర్యునిశక్తి తగ్గుచుండును. దక్షిణాయనమందు వచ్చు శీతకాలము సర్వరోగములును గలుగుకాలము. శరీర మీరోగముల నెదుర్కొను శక్తి లేకయుండును. ఈ కాలమునందే చావులధికము. శీతలదేశములందీ శీతకాలము బహుదారుణముగ నుండును. ఈప్రదేశములందు జీవకోటికి దగిన యాహారము సృష్టియందు దొరకదు గనుకనే బహు తక్కువదినుటయు, లేక ఉపవసించుటయు ప్రకృతిమాత యుద్దేశములని గ్రహింపవలెను. ఉపవాసపు పండుగలన్నియు హిందువులందీకాలముననేగలవు. రాత్రులెట్లు భుజించుటకు దగుకాలములుగావో అట్లే యీ దక్షిణాయనమును విస్తారము దినదగిన కాలముగాదు. శీతగాలి నెదుర్కొనుటకుగాను, విశేషబలకరమును ఉష్ణమును బుట్టించు ఆహారపానీయముల నీకాలమునందు తీసికొనవలెనను సిద్ధాంతములు సత్యములుగావని ప్రకృతి ననుసరించి జీవించు జంతువులు మనకు బోధింపుచున్నవి. ఈ జంతువులు శీతలదేశములందలి బొరియలలో దాగియుండి వసంతకాలముతోనే బయటికివచ్చును. చెట్లు చేమలు శీతకాలమునందు ఆకులు రాల్చి మొద్దులవలెనుండి వసంతకాలము వచ్చినతోడనే చిగుర్చును. ఈ కాలము లోగల పుష్పము లతిసువాసనగలవి. ఈ దృష్టాంతములబట్టి శీతకాలమునందతి స్వల్పాహారము మాత్రమే దీసికొనదగినది. ఈ కారణములన్నిటిని బట్టి జీవకోటియొక్క బ్రతుకంతయు సూర్యునితో సంబంధించి యున్నదనియు, సూర్యరశ్మి మన శరీరముల కెంత యెక్కువగా దగిలిన అంత శ్రేయోదాయకమనియు, ప్రాతఃకాలపు యెండయందు మధ్యాహ్నపు టెండకంటె రోగనివారకశక్తి యెక్కువగానుండుననియు గ్రహించవలెను. ప్రాతఃకాలపు టెండకూడదని వ్రాసిన సిద్ధాంతములు శరీరబలమును జంపునట్టి మందు వైద్యులసిద్ధాంతముగాన, చైతన్యమును, బలమును అభివృద్ధిపరచి రోగపదార్థమును వెడలజేయు ప్రాతఃకాలపు ఎండ మధ్యాహ్నపు టెండకంటె అనేకరెట్లు లాభకారి.

స్వీయచరిత్ర

రామరాజ యోగి గారు

రాజేశ్వరుని కోరికపై విశ్వేశ్వరుఁడు పోలవరమునం దేడెనిమిది దినములుండి మాయగ్రజునికి తానే స్వయముగా స్నానములు చేయించుచు, చప్పిడి యన్నముతో నుడికించిన కాయగూరలుచేర్చి తినుట కేర్పరచిరి. అప్పుడు తీసిన ఆవుపాలుగూడ నొసంగుచుండిరి. ఆ తిండివల్ల మా యగ్రజులకు ఆఁకలి తీరునట్లు తోచలేదు. అట్టి వెర్రియాఁకలియొక్క యుద్రేకమునకు తాళఁజాలక మా యగ్రజులు చాల శ్రమఁజెందుచుండుటఁ గాంచి విశ్వేశ్వరరావుగారు చాల సాహసించి యొక శేరు పచ్చిపాలలో రెండు కోడిగుడ్లు చిదుకగొట్టి యందలి తెల్లసొనఁ గల్పి ఉదయమొసంగు నాహారముతో త్రాగించున ట్లేర్పరచి శ్రీ విశ్వేశ్వరరావుగారు స్వగ్రామమున కేఁగిరి. వారి యాజ్ఞానుసారము స్నానపానవిహారముల నా దినము మొదలు యథారీతిగా నొనర్చుచు, యిష్టము లేకున్నను కోడిగుడ్ల సొనపాలతోఁ ద్రావుచు యిరువది దినములు గడపిరి. అప్పటికి గ్రుడ్లు అసహ్యముగా త్రేణుపు వచ్చినది. ఆమరునటి దినమునుంచియు పాలలో గ్రుడ్లు కలుపుట మాని ప్రత్యేకము పచ్చిపాలు మాత్రమే ద్రావుచు కాలక్షేపముఁ జేసిరి. ఆ ఘోరతరాజీర్ణభోజన ప్రభావమువలన కొంతవఱకు ఆఁకలితీవ్రత యడఁగి పోయినది. విశ్వేశ్వరరావుగారు వెళ్ళునప్పుడు రాజేశ్వరరావుగారి కోరికపై ఆవిరినిఁబట్టి చెమటఁదీయుట లింగస్నాన మాచరించుట మున్నగు విషయములుఁగూడఁ జూపించిరి. ప్రవాహములో కటిస్నానముఁ జేయుటకు విశ్వేశ్వరరావుగారే ప్రథములు. శ్రీ ద్రోణంరాజు వేంకటాచలపతి శర్మగారు శ్రీ కూనే గ్రంథములను తెలిగించుటకు ముందే విశ్వేశ్వరరావుగారా గ్రంథములను యింగ్లీషు ప్రతులలో పఠించి జలచికిత్స నాచరణలోఁ బెట్టిరట! శ్రీ రావుగారి సలహా గూడ శర్మగారు తీసుకొని "అభినవ వైద్యశాస్త్రము" ను తెలుఁగులోనికి తర్జుమా చేసిరని తెలియుచున్నది. మన యాంధ్రదేశములో మొట్టమొదట జలవైద్య ప్రభావమువలన ఆరోగ్యమందినది విశ్వేశ్వరరావుగారే! వా రాయుర్వేదము బాగుగా నభ్యసించి, చరక, శుశ్రుత, బాహటాద్యనేక యుద్గ్రంథములను పఠించి యందు చరకమునఁ జెప్పిన చొప్పున ప్రవాహజలంబున చికిత్స నాచరించుట కుపక్రమించి తదుపరి కూనే గ్రంథములు గూడ పఠించి మరియు విపులముగా చికిత్సను వృద్ధిలోనికిఁ దెచ్చిరి.

1914 సంవత్సరము నాటికి పూర్వమే మాయగ్రజులు ముఖవైఖరీ విద్యయను గ్రంథమును దెప్పించిరి. అందు జూపిన వ్యాధులు మన వైద్యగ్రంథములలోను మన ప్రజలపైనను గుర్తింపఁదగిన తెలివిలేని హేతువువలన మా యగ్రజులు దానిని తిరుగ శర్మగారికి త్రిప్పిబంపుచు "ఇట్టి మోసకరమగు గ్రంథములు ప్రకటించి ప్రజలను భ్రమింపఁజేసి, ధనసంపాదన మొనర్చుటకంటె నీచమేముండును? గావున నీ గ్రంథమును తిరుగ తమరే స్వీకరించి మా వల్ల తీసుకొనిన డబ్బును మా ఖర్చుపై పంపించ ప్రార్థితులు. లేదా యుచితముగా మీ గ్రంథమును మీరు స్వీకరింప ప్రార్థితులు." అని కూడ జాబు వ్రాసియుండిరి. అందుకు గారు జవా బొసంగనూ లేదు. పుస్తకమును స్వీకర

రింపనూలేదు. అందుచే నది తిరిగి వచ్చినది. వ్యర్థముగా దాని నవతలఁ బారవేయఁజాలక రాజేశ్వరరావుగారికి దాని నిచ్చివేసిరి. వారద్దాని నొకమూల, వారి గ్రామరికార్డుకట్టలో పడవేసిరి. మా యగ్రజులు యీ గ్రంథమును దెప్పించుటకు గల కారణ మేమనఁగా, ముఖము జూచి రోగము తెలుసుకొని, మందులిచ్చి వ్యాధులు కుదిర్చి గొప్పగా డబ్బు సంపాదింప వలయుననెడి ఆశయే! అది అప్పుడు దానివలన నెఱవేరునట్లు తోచక, యిన్ని పోకడలు పోయిరి. మాయగ్రజులు జలచికిత్స నారంభించి కొంత కాలము చేసిరిగాని దానివలన సంపూర్ణమగు సౌఖ్యముగలుగలేదు. అప్పుడు చేయునదితోచక శ్రీ విశ్వేశ్వరరావుగారిని కలుసుకొని, అయ్యా నాగతియేమి? ఇట్లెంతకాల మాచరింప వలయును? నాకురోగశాంతి యెన్నాళ్ళకు గలుగును? అని మాయగ్రజులు చాదస్తముగా నడుగుట కారంభించఁగా, ఆయన విధిలేక ఒకపూట మామూలు భోజనమును, ఒకపూట చప్పిడి భోజనమును చేయుచుండవలయునని సెలవిచ్చిరి. అట్లు కొంతకాలము తిని చూచిరిగాని ఆ పద్ధతి యెంత మాత్రము సరిపడినదిగాదు. వికారము, గుండె దడుకు, గుండెమధ్యమధ్య నొక్కొక్క దెబ్బ ఆగిపోవుచుండుట, ఒక్కొక్కప్పు డతిత్వరగా కొట్టుకొనుచుండుట, ఆసమయమున మనోస్థిరత్వము తప్పుట, నీరసము, శుక్లనష్టము యిట్టివింకా నెన్నియో దుర్లక్షణములు గనుపించుచునే యుండెడివి. కటిలింగస్నానములాచరించినప్పుడు మాత్రమె కొంచుక శాంతిగానున్నట్లుతోచెడిది. గాని తతిమ్మాసమయములలో బాధ యథారీతిగానే యుండెడిది. వారమున కొకసారి విధిగా నీటియావిరిఁ బట్టుచుంటిమి. గోధుమ రొట్టెతినునపుడు ఆయనకు గొంతుకదిగెడిదిగాదు నోటిలో జీర్ణద్రవమూరక పోవుటవలన లింగ స్నానముఁ జేయుచు నచ్చటతొట్టిపైనఁ గూర్చుండియే కొంతకాలము రొట్టెను తినవలసివచ్చినది. స్నానము మానినమీఁదట తినినచో రొట్టె గొంతులో చిక్కుబడి యుక్కిరి బిక్కిరియై బాధించుచుండెడిది. ఒక్కొక్కప్పుడొక గంటకుపైగా లింగ, కటిస్నానము లాచరింపవలసి యుండెను. చాలసేపు స్నానముఁ జేసినఁగాని దేహవేఁడిమితగ్గి, కండ్లు, మెడలు, కాళ్లు, చేతులు చల్లపడి సౌఖ్యముగలుగకుండెను. కొంతకాలము దినమునకు పది పండ్రెండు లింగస్నానములు గూడ చేయవలసి వచ్చినది. ఉదయాస్తమయములు తొట్టిలో నొకగంటవరకు కటిస్నానమాయన చేయుట నెన్నఁడును మానలేదు. కటికచావు చావఁజాలక విచారించుచు, యితరబ్రతుకు తెఱువులేక, చప్పిడితిండినే తినుచు కాలక్షేపము జేయుచుండిరేగాని, నిజమైన నమ్మకముతో మాత్రముగాదు.

ఇట్లుండ నొకనాఁటిరాత్రి నిద్రావస్థలో మా యగ్రజునికి గురువర్యులగు లక్ష్మీనారాయణ యోగీంద్రులు ప్రత్యక్షమై, "వత్సా! నీ వీదినమునసే సంకరపదార్థ భక్షణమును వీడి, సహజ పదార్థములను కొంతకాల ముడికించి తిని క్రమముగా కేవలసహజ పదార్థములనే భుజించవలయును. అట్లొనర్చనిచో నీ వచిరకాలములో చావకఁ దప్పదు" అని చెప్పి యంతర్ధానమైనట్లుతోచి, తనకీ జన్మలో నన్నముఁదిను భాగ్యములేదని విచారించుచు, మరునటిదినమున గ్రామములో కాయలకొఱకై విచారించఁగా నొకచోట బొప్పాసి కాయలు చిక్కినవి, అవి తెచ్చి ఉడకబెట్టి తినివేసిరి. అట్లొకపక్షమువరకు ప్రత్యేకముగా బొప్పాసికాయతోఁ ఉడికించి తినగా నొకమైలు దూరమునడువగల

ధైర్యమువచ్చినది. విరేచనము సాఫీగానగు చుండెడిది. గాని యుగ్గుపాలతో నలవాటైన వరియన్నముమీాది వాంఛ మాత్రము నశించి పోక కొంత దుఃఖకరముగా నుండెడిది. మరియు మేమిదివరకనేక రీతులగు మాంసాదిపదార్థములు, పిండివంటలు, యితర కూరలు, పాలుపెరుగులు, మేరమీాఱి తినియుండుటే యీాయేడుపునకు కారణముగాని మఱియేమియుఁగాదు.

జలచికిత్స నారంభించిన రెండుమూఁడు సంవత్సరములకు మాముఖముపై బయలుదేరిన నల్లరంగు మచ్చలు తగ్గిపోయినవి గాని గజ్జలలోని దురద మాత్రము 1932వ సంవత్సరమువరకు అప్పుడప్పుడు బహిర్గతమై బాధించి తగ్గిపోవుచునే యున్నది. దానికనేకసార్లు నిమ్మకాయరసము పట్టించితిమిగాని యది పూర్తిగా చాలకాలమువరకు తగ్గలేదు. అది మాతండ్రిగారి వంశపరంపరా మాకు సంక్రమించిన మహాభాగ్యములలోనొకటి. మాకీ చికిత్స నారంభించిన తరువాత కొద్దిగా మూలశంక, రొంప, శోభి, తామర, నోటిలో చిన్నచిన్న పుండ్లు, కాళ్ళపగుళ్ళుగూడ గాన్పించి కొంతకాలము బాధించి, అవియెల్ల క్రమక్రమముగా శాంతించిపోయినవి.

వల కొందరు మమ్మనుసరించి జలచికిత్స నారంభించి బాగుపడిరి. మాకంతకంతకు జలచికిత్సా ప్రభావ మవగాహనమై సంతసము గలిగినది. అప్పుడు శ్రీ రాజేశ్వరరావుగారు దాచిన "ముఖవైఖరీవిద్య"ను తెచ్చుకొని చదివి భద్రపరచుకొంటిమి. 1916 నాటికి మాకా ముఖవైఖరీ విద్య సరిగా యర్థమైనది. పైగా అభినవ వైద్యశాస్త్రము, శిశుపోషణ, రోగారోగ్య వివేకము జూచుటచే యెల్ల సంశయములు నశించి పోయినవి.

1919 సంవత్సరములో శ్రీశ్రీశ్రీ నారిశెట్టి హనుమయ్య నాయుడుగారికిని మాకును ప్రకృతిపత్రిక రీత్యా సంబంధమేర్పడినది. అంతటనుంచి యా పత్రికలో మాచే రచింపబడిన పద్యాలు ప్రకటింపబడుచుండుట ప్రకృతిపత్రికా పాఠకు లెల్లరెరింగిన విషయమే! అప్పుడు వ్రాసిన "తత్త్వలక్ష్యార్ణవము" లో ముఖవైఖరినిగూర్చి,

క. మనుజుని రూపము జనులకు
 వినికని యూహింపరాని విధమైపోయెన్
 అనయము విషయుత భోజన
 మునుజేసి చరింపుచున్న మూలము చేతన్.

అని యొక పద్యమును వ్రాసిరి.

౭. మాంస భక్షణ

1915 సం॥ రములో మాతమ్ముఁడు నరసింహారాజు తొట్టిస్నానము లారంభించి అన్నము కూరలు చప్పిడిగా తినుచుండెను. వాని కప్పట్లో ప్రత్యక్షముగా రోగమేమియులేదు. గాని స్వప్నస్ఖలితముమాత్ర మున్నదట. వాఁడు చాల బలముగా నుండెను. ఇంతలో నే నంతర్వేదిపాలెము నందలి స్కూలును విడిచిపెట్టి అక్కడ మాకు పోగా మిగిలిన పొలమును మరమ్మతు చేయించి 1916 లో పోలవరమువచ్చి స్వసంఘములో కలిసితిని. నాకు చిన్నతనమగు 1906 లగాయతు 1916 వరకు సుమారు 10 సం॥రములు పరగృహమున భోజనసహితమగు నజ్ఞాతవాసదీక్షఁ దప్పలేదు. నేనింటికి వచ్చినతరువాతగూడ మాతల్లిగారి చేతి అన్నపానీయములు సంప్రాప్తించినవని మురిసినదినము లెన్నియోలేవు. ఎందుచేతననగా నేను 1916 లో అంతర్వేదిపాలెమును విడిచిపెట్టి తిరిగి పోలవరమువచ్చిన కొలది దినములలోనే సాత్త్వికాహారము ప్రారంభించి స్నానము లారంభించితిని. నా మేలుకొఱకే భగవంతుఁడు

మా సోదరులను సాత్త్వికాహారులను జేసెనని నేనుఅపరిమితానందముఁ బొందుచుండెడివాడను. నేనంతర్వేదిపాలెములో స్కూలుమాష్టరీ ప్రారంభించినది మొదలు పెక్కు నాటకాలు, నవలలు, చదివి, విసువుఁజెంది, విజ్ఞానచంద్రికా ప్రచురణములగు పదార్థ విజ్ఞానశాస్త్రము, రసాయన శాస్త్రము, అర్థశాస్త్రము, వృక్షశాస్త్రము, జంతుశాస్త్రము, శరీరశాస్త్రము, వీరేశలింగకవి స్వీయచరిత్ర సంపుటము,కొన్ని కాశీమజిలీకథలు, మున్నగువానినిఁ జూచితిని. తదుపరి భారత, భాగవత, రామాయణాది పురాణములతోఁ బాటు బ్రహ్మాండపురాణము, గరుడపురాణము, మార్కండేయపురాణము, అరవింద యోగి త్రిమార్గ యోగము, వివేకానందుని రాజయోగ కర్మయోగములు, రామకృష్ణపరమహంసబోధలు దయానంద సరస్వతీస్వామి సత్యార్థప్రకాశము, తిలకుగీతారహస్యము, గాంధిస్వీయచరిత్ర, పానుగంటివారిసాక్షి, కూనేగారి అభినవ వైద్య శాస్త్రము, బైబిలు, చింతామణి, ఆంగ్లేయవైద్య చింతామణి, బసవరాజీయము, శరభరాజీయము, యూనానీ వైద్యశాస్త్రము, కళాశాస్త్రము, సాముద్రికశాస్త్రములేగాక మరి పెక్కు ప్రబంధములు, యక్షగానములు, కథలు, పల్లెటూరి వేదాంతకీర్తనలు, రామభజనకీర్తనలు, స్త్రీల పాటలు, జంగంకథలు, శతకములు, హరికథలు, భర్తృహరి సుభాషితము, వేమనపద్యాలుఁగూడ మా యగ్రజునితోఁబాటు నేనుఁగూడ చదివితిని. ఈ చదివిన గ్రంథములలోకెల్ల వేమనపద్యాలే నన్ను హెచ్చుగా వరించినవి. వానిని చదివి నప్పుడెల్ల నా మనస్సు పరవశమైపోవుచుండెడిది. నే నందులీనమైపోయి "వేమన"వలె జీవించినచో జన్మసార్థక మగునని సర్వదా చింతిల్లుచుండెడి వాఁడను. మరియు,

ఆ॥వె॥ పొట్టశోధఁజేసి ♦ పుడమిలో వేమన
వేగుపెల్లఁగడిగి ♦ యోగియయ్యె
రోగ మెరుక లేని ♦ యోగంబుచెల్లునా?
విశ్వదాభిరామ ♦ వినర వేమ.

ఆ॥వె॥ నీళ్ళమునుగనేల? ♦ నిధులుద్రొక్కగనేల?
మొనసివేల్పులకును ♦ మ్రొక్కనేల?
కపట కల్మషములు ♦ కడుపులో నుండఁగా
విశ్వదాభిరామ ♦ వినర వేమ.

ఆ॥వె॥ కల్మషాలపొట్టఁ ♦ గడుగనేర్చినవాఁడె
యోగి యోగి యోగి ♦ యోగి యోగి
యిచ్చడంచకున్న ♦ నిదిజేయలేదురా
విశ్వదాభిరామ ♦ వినర వేమ.

ఆ॥వె॥ క్షితిని బోధిజేసి ♦ శృతమునురక్షించి
గతము నడచిశుద్ధ ♦ గతివహించి
మృతిని మించినకల ♦ మతముల మదినుంచి
యొప్పుచుండురాజు ♦ యోగి వేమ.

క॥ ఆకుంచన విధమెరిఁగియు
నేకాలము మూలబంధ ♦ మేవురకున్నన్
లోకములోపలి వృద్ధులు
ప్రాకటముగ పిన్నవయసు ♦ వారలు వేమా॥

యనుపద్యములలోఁ జెప్పినచొప్పున, "ప్రేగులు గడుగుటెట్లో"నియు, ఆత్మశుద్ధియనునది వేమన జెప్పిన విధమున పొట్టశోధఁ జేయనిచో లభించు టెట్లనియు, పరిపరివిధంబుల, ఆ పద్యములు పఠించినప్పుడెల్ల నాలోచించుకొని చేయునది తోచక విచారించు చుండెడివాఁడను.

తుదకు నేనంతర్వేది పాలెమునందు 1915 సంవత్సరములోనే ప్రాతఃకాల శిరస్నానము లారంభించితినిగాని, మాంసభోజనము,చుట్ట, పొడుము తాంబూలము మున్నగు దుర్వ్యసనములు మానలేదు. అవి చాలగౌరవ ప్రతిష్ఠలనియు, దేహారోగ్య ప్రదంబులనియు, జీర్ణశక్తికి, విరోచన

సద్గతి ప్రకరణాలనుండి

కపోతరాయల ఆకాశవిహారం

కోట శ్రీరాములుగారు

(దేశాటనముచే లోకానుభవము గడించి కాలవశమున నొక షికారీ యింటి ప్రాంగణములో బంధింపబడింది కపోతరాయలు. షికారీ కుమారుడు విషూచిచే బాధపడుతున్నాడు, మానవ నైజాలు, కుక్కుటపతికి బోధించి వానిసహాయముతో బంధము వదలించుకుని తనమిత్రుడు భరద్వాజుణ్ణి తిరుమలలో బ్రహ్మోత్సవాలలో కలుసుకుంటుంది.)

కపోతరాయలు:- ఔరా! యీ మానవ జాతిలో రక్తం త్రాగటం యెంత యెక్కువయి పోయింది! నేచూచినంతవరకు ఇతర జాతులన్నీ తమ జాతికి యనుశ్రుతంగా వస్తున్నరీతి నియమాలను తప్పకుండా గడుపుకొంటుంటే, ఈ మానవుడొక్కడే వాటినివదలి యేటికి యెదురీది సుళ్ళలోపడి తిరుగుతున్నాడు. పచ్చికతిని పాలిచ్చేఆవులు మాంసంకోసము ఆరాటంపడటల్లా. ఆకుఅలంతిని జీవించేమేక తన సాధుత్వాన్నివిడవటల్లా. క్షుధార్తితో పొట్టపోసుకునే సింహం ఏనుగు కుంభస్థలము మీదనే చూపుంచిప్రాణత్యాగమన్నాచేస్తోందికాని జీర్ణతృణాలు మేయటల్లా.పక్షులు ఆకాశగమనాన్ని మానలా.జలచరాలు భూచరాలు కావటల్లా. సృష్ట్యాదినుంచీ మాంసాహారులుగా వున్నవి మాంసాహారులుగాను శాఖాహారులు శాఖాహారులుగా నువుండి తమనీతినియమాలను పాలిస్తున్నవి, ఈ మానవుడొక్కడుతప్ప. వీడు కేవలం భూచరుడుగా నుతోచడు-ఖేచరుడుగాడు, జలచరుడుగాడు; కేవలశాఖాహారిగాడు,మాంసాహారిగాడు. వీడికి ఒక నీతినియమం లేదు కాబోలు. పోని విజ్ఞానఖనియేమో అనుకుంటే యింత నిర్దయుడుగావుండి రాతిగుండెతోవుంటాడా? పాలుపోసిపెంచిముద్దాడి గండ్రగొడ్డలితో మెడ తెగ నరుకుతున్నాడే.వీడితరహా నాకర్థం కావటల్లా - యిదిగో-యిదిగో కుక్కుటపతీ! కుక్కుటపతీ! యిదిగో యిక్కడ.

కుక్కుటపతి:— యెవరబ్బా పిలుస్తారు- ఓహో మీరా!

కపోత:— యిటురావోయీ. యిందాక ఏదో చెపుతానని వెళ్ళిపోయినావు. యిట్లా వెళ్ళావో లేదో యింట్లో గావురుగావురుమన్నారు. సంగతేమిటో తెలుసుకుందామని నీకోసం చూస్తే నీవు కనుపించావుగాదు. పాపం అతనికెట్లావుంది? అయితేయేది,యిటునావంక చూడు! కళ్ళు జోతుల్లాగ వున్నాయేమిటోయి. కళ్లుక్రింద నీళ్ళ చారికలు కట్టినవేం? కళ్ళలో యేమయిన పడిందేమిటి?

కుక్కుట:— రాయలుగారు! చెప్పలేనండి కడుపులో యేదో గబగబలాడినట్లుండి కళ్ళమ్మట నీరు పొర్లివస్తోంది. నెలక్రిందట గడ్డివామిదగ్గర గద్దతన్నితే రెక్క చీరుకుపోయి నొప్పి గలిగింది. ప్రతిరోజూ యేదో చికిత్సచేసి మానిపాడండీ ఆ మహానుభావుడు. అయ్యో! అమ్మవారు ఆయనకోసమే వచ్చిందాయని అందరు గొల్లుమంటుంటే నాకు యేమితోచక తిరుగుతున్నానండి. అయ్యయ్యో!

కపోత:— అంతవిచారమనవసరమోయి. యెవరు చేసుకుంది వారనుభవించాలి.

కుక్కుట:— రాయలుగారూ! ఆబొబ్బలు వంటినిండా అట్లా పుట్టినవేమిటి. అది అమ్మవారుటగా?

కపోత:— అది మశూచి అనే రోగం. దానిని

వాళ్లు ముద్దుకు అమ్మవారనికూడా పిలుచు కుంటారులే. ఆహార నియమితం తప్పి ఆర గిస్తే వూరికే పోతుందా నాయనా?

కుక్కుట:—మనకు ఆ అమ్మవారు రాదేం?

కపోత:—అయ్యవారికి మనమీద దయ.

కుక్కుట:—నిన్నరాత్రి జబ్బు తగ్గుముఖంలో వుందని అందరు సుఖంగా నిద్రపోయారు. నేనుకూడా 2 సార్లు పోయి చూచాను. మామూలుగానే పడుకున్నాడు. తెల్లవారి సూర్యోదయంనుంచి ఆయాసంపుట్టి యెక్కు వయి పోయింది. యేమిటో ఆ అబ్బాయి ఒకడే నన్ను దగ్గరకుతీస్తూవుండేవాడు; పైగా నా రెక్కగాయం మాన్పినప్పటినుంచి అతని మీద ప్రేమ యెక్కువయిపోయింది.ఆ కారణం చేత అతని మంచం వదలిపెట్టలేక అక్కడే కుందుగుట్లాడుతూవున్నా.యింతలో యెవరో నలుగురు ఒకచోటచేరి గుసగుస లాడుకొని సరేఅంటే సరే అనుకుని నేనిక్కడకు వచ్చి నంత సేపట్లో గోధుమవన్నె మేకవుందే —యెప్పుడయినా యీ అరుగుమీదికి వచ్చి గంతులేసి పోతూవుంటుంది—దానిని తీసుకు వచ్చారు. యిద్దరు దాన్ని యెత్తిపట్టుకు మంచంచుట్టు తిప్పారు, మొఖాన పసుపు రాచి వుంది. మెడలో ఆకులుకట్టివున్నాయి. దానిని దొడ్లోకితీసుకువెళ్ళి వెంటనే కుండతో అదేమిటో తీసుకువచ్చారు. పాలులాగవుంది పైకి నురుగుకట్టి వాసనేస్తుంది. అబ్బాయి గారి మంచంచుట్టు త్రిప్పి వేప మండతో కొంచెం చిలకరించి దొడ్లోకి తీసుకువెళ్ళారు. పాపం గోధుమవన్నె మేకకూడా ఆయనకు మాలిమిలే. అందుచేత ఆయనకు చూపించి తీసుకువెళ్ళా రనుకున్నా. ఏమరుపాటుతో వుండి అబ్బాయిగారినిచూస్తూ నిలబడ్డ నన్ను గభాలున యెవడో పట్టుకుని అబ్బాయిగారి మంచంచుట్టూ ము మ్మా టు తి ప్పా డు. అబ్బాయిగారికి సంతోషం గలిగించటాని క్కాబోలనుకొని ఆయనవంకే చూస్తున్నా. యింతలో మెడకాయి గట్టిగా పట్టుకుని జర జర దొడ్లోకి తీసుకువెళ్ళాడు చూచావా ఆనొప్పి యింకా సర్దుకోలేదు. వాడి బండ చేతులుమండా.

కపోత:—తండ్రీ! మృత్యుముఖంనుంచి యెట్లా తప్పించుకు బయటపడ్డావోయి?

కుక్కుట:—రాయలుగారూ! దొడ్లోఆ మేక రక్తపుమడుగులో పడి తన్నుకుంటుంది. దాని మెడకాయ కొంచెం దూరంలో నాలికసాచు కుని కళ్ళు గిరగిర త్రిప్పుతోందేమండి! యింకా అది పరిగెత్తి పోగలదండి?

కపోత:—నీ వింకా పసికూనవు నాయనా! అబ్బాయి ప్రాణాలు నిలపమని మేక ప్రాణాలు వాళ్ళు అమ్మవారికి బలిపెట్టారు. ఆ మేక యిక కదలదు. చచ్చిపోయింది.

కుక్కుట:—ఆ మేకను అమ్మవారికిస్తే దాని పంటినిండ బొబ్బలేవండి?

కపోత:—అమ్మవారికి కావలసింది మేకప్రాణాలు కాదు అబ్బాయిప్రాణాలు. నీవుకూడ ఆ మేకమాదిరి అమ్మవారిని చేరవలసింది. యెట్లా తప్పించుకు బయటపడ్డావో నాయనా?

కుక్కుట:— నన్ను దొడ్లోకి తీసుకువెళ్ళారు. మేక చిందులు చూస్తున్నా. యింతలో యింట్లో అందరు గొల్లున అరుస్తున్నారు. నన్ను తెచ్చినవాడు గందరగోళం పడుతుంటే వాడి చేతుల్లోనుంచి తన్నుకువచ్చి యింట్లో పడ్డా. నేలమీద చిన్నబ్బాయిగారు నిద్ర పోతుంటే అమ్మగారు తలకాయి బాదు కుంటూ యేడుస్తుందేమండీ? ఆయన నిద్ర

పోతుంటే అందరు గొల్లున అరుస్తారేం ?

కపోత:—నాయనా ఆయన ప్రాణాలు అమ్మవారు తీసుకుపోయింది. యింక ఆయన లేవడు. పెద్ద నిద్దర పోతున్నాడు.

కుక్కుట:—అయ్యో అమ్మవారు మేకప్రాణాలు తీసుకుందిగా ?

కపోత:—మేకప్రాణాలు అమ్మవారు తీసుకోలేదు. అమ్మవారి పేరుచెప్పి వారే దాని ప్రాణాలుతీసి ఆ మేక శరీరాన్ని ముక్కలు ముక్కలుగా నరికి కూరచేసుకు తింటారు.

కుక్కుట:—అబ్బాయిగారిని కూడా ముక్కలు ముక్కలు చేసుకు తింటారేమిటి ?

కపోత:—అబ్బాయిగారిని భూమిలో పాతిపెడతారు. యీ పక్షిజాతిని పశుజాతినే వాళ్లు ముక్కలుచేసి వేయించుకు తింటారు.

కుక్కుట:— ఆయన అంత ముద్దుగా పెంచిన నన్ను కూడా నరుక్కుతినేవాళ్లే? కనపడ్డదానినల్లా చంపుకుతినే అంత ఆకలాయేమిటి వాళ్ళది ?

కపోత:—కాదు నాయనా! ఆకలిమంటతో తన సంతానాన్నయినా విరుచుకుతినే పెద్దపులి ఆకలివంటిది కాదు వాళ్ళది. అది ఒక రాక్షసిజాతేమో ననుకుంటా! కొంతమంది నరులు గింజలు, కాయలు, ఆకులు తినికూడా ఆకలిని ఆపుకుంటూనే వున్నారు. కొందరికేమిటో నెత్తురు చూస్తేనేగాని ఆకలితీరదు.

కుక్కుట:—రాయలూ! ఆగు. నన్ను వెంట పెట్టుకుని తిరుగుతూ వుండేది మా అమ్మే ననుకుంటా, సరీగ్గా నీరెక్క రంగువంటిరంగు యీకెలుండేవి. నన్నా రెక్కల క్రిందకు తీసుకు నిద్రపోయేది. జాగ్రత్తగా నన్నెటూ పోనీయక నావెంటనే వుంటూ తాను తినే నూకగింజలు నా కందిస్తూ వుండేది. ఒక రోజున తెల్లవారుఝామున అరిచింది కూడా. తరువాతనుంచి నాకు కనపడటం మానేసింది. ప్రొద్దున్నే మామూలుచోట్లన్ని వెతుక్కున్నా కనుపించలా - మరుసటిరోజున గడ్డిదొడ్లో తిరుగుతూవుంటే ఒక యీక సరీగ్గా దానిదే యెగిరివచ్చి నావంటిమీద పడింది. నాకు వళ్లు తెలియలా. అది సరీగ్గా మా అమ్మదే. నాకు యేడుపు వచ్చింది. వెంటనే ఆయీకను ముక్కుతో పట్టుకు యెటునించి వచ్చిందోనని అన్నిమూలలకు పరుగెత్తా. చివరకు ఒక చోట దాని యీకెలన్ని గాలికి యెగురుతూ ఒకమూల కనపడ్డాయి. ఆకారణమేమిటో యింతవరకు బోధపడలా. అంటే దానిని కూడా వాళ్లు తరుగుకుని తిన్నారా యేమిటి రాయలూ! అయ్యయ్యో! నాకళ్లల్లో గంతులు వేస్తోంది.

కపోత:—కుక్కుటా ! నీవు చాలా పసివాడవు. మనమందరము వాళ్ళ సౌకర్యముకోసం ఆహారంకోసం యేర్పడ్డామని వారి యభిప్రాయం. న్యాయంగా పళ్ళు, కాయలు తిని బ్రతుకవలసినవాడే. యేం చేస్తాం. తన విజ్ఞానం అభివృద్ధిపొందని భ్రమపడుతూ నియమాల్ని విడిచి మనలను ఆహారంచేసుకుంటున్నాడు. యింకా తనకు తోచిన విధాల కూడా ఆహారం తయారు చేసుకుంటున్నాడు. అందుచేతనే అనేకవ్యాధులు వాళ్ళను పీడిస్తున్నవి. వ్యాధులు అనేక స్వరూపాలతో పెరుగుతున్నవి కూడాను. వాడి కడుపుమంటలో మనజాతులన్ని ఉడికిపోయి మనజాతి క్షీణమయిపోతే, వాళ్లనేవాళ్లు పీక్కుతినటం చేత భూమి నిర్మానుష్యమయి పోతుందని తెలుస్తా. వాళ్ళ యూహాలు చూశావా! మా జాతి మాంసంతింటే వాళ్ళ మాయరోగ

మేదో నయమవుతుందట. ఛీ ఛీ వాడికెస లారోగం యే మాయరోగంచేత పుట్టిందోనని ఆలోచిస్తేనా? యే పెద్దలనయినా అడిగియేడిస్తేనా? నారోగం యెట్లాపోతుందనే యేడుపుగాని అసలెందుకు వచ్చిందని యేడుపులేదే! చూడు మనం జీవనంలేని రాళ్లురప్పలంకాదే. వాళ్ళకు మల్లే సంతానాన్ని కంటున్నాం- ప్రేమభావాలు చూపుకుంటున్నాం- నిద్రిస్తున్నాం. సంచరిస్తున్నాం. అటువంటి మనలను దగ్గరకుతీసి ప్రేమతో పెంచి చివరకు రాక్షసిలాగా నిర్దయతో నిండు ప్రాణాలుతీసి బిడ్డలకు దూరంజేసి మనశవాల్ని ముక్కలుముక్కలు క్రింద నరుక్కుతింటాడే. పీడి ఆకలిమండ! యేగడ్డితిన్నా ఆకలి చల్లారి జీవితం గడుస్తుందే. చూడు అట్లా మనలను పీక్కుతింటే మన హాహాకారాలు బిడ్డలవుసురు వాడి పొట్ట పేగుల్లోదూరి రంపపుకోత కోయకమానుతుందా. ఆ గోధుమవన్నె మేకకళ్ళెందుకు పురిమిందో తెలుసునా! చూడండీ మీ కడుపులో దూరి యేంచేస్తానో అని. జ్ఞానహీనుల మయిన మన జాతులు మాంసభక్షణ చేస్తవనుకో! జ్ఞానవంతుడయిన వాడూ రుధిరపానం చేయాలీ వాడిజ్ఞానం పాడుగాను.

కుక్కుట:—రాయలూ! యిదిగో చూచావా నాగోళ్ళెంత వాడిగా వున్నయ్యో! ముక్కుకూడా యెంతపదునుగా వుందో చూడు. యిక యీ నరజాతి కంఠాలు నాముక్కుతో కత్తిరించి యీ గోళ్లతో కళ్ళు పీకేస్తా.

కపోత:— సెబాష్ కుక్కుటపతీ! కాళ్లకు కత్తులు కట్టుకు పరవళ్ళు తొక్కుతూ మెడవూడి క్రిందపడ్డా దేహం రెండు చెక్కలయినా రణరంగాన్ని వదలిపోని మీజాతిపౌరుషాన్ని నిలబెట్టేమాటలు మాటాడావు. కాని ఆపని నీవల్లకాదు. యింత దుండగాలుచేస్తు ఇట్టి దురాన్నభుక్కులయిన వారిజాతి నిర్వీర్యవంతమయి కృశించిపోతూ దానంతటదే అస్తమించుతుందిలే. మన యీ లేదనేవాళ్ల జాతి క్షీణానికి ఆశీస్సయి మెడ తెగిపోయి కొట్టుకునే రెక్కలచప్పుడే వాళ్ళ ఆయుక్షీణానికి శంఖారావమవుతుందిలే. శాంతించు.

కుక్కుట:—రాయలూ! వీళ్లు మన్నిట్లా తినేస్తుంటే యింకా దిక్కేమిటో విచారింపవుగా!

కపోత:-యీశ్వరుడు భూమిమీద మీ పేరుతో కుక్కుటేశ్వరుడై వెలిశాడు. ఆయన్ని స్మరించుకుంటూ ప్రాణాలు వదలు. నేనా క్షేత్రదర్శనంకూడా చేశాను. సద్గతి ప్రాప్తిస్తుంది నీకు.

కుక్కుట:—నీవు వృద్ధుడవయి పోయావు. మమ్మన్ని వుద్ధరించటానికి వచ్చావులాగా వుంది.

కపోత:—నాయనా! పెద్దవాడనయి పోయాను. పురాకృత కర్మంచేత ఒకచోట నివాసం లేకుండా దేశాలన్నీ తిరుగుతూ అనేక పుణ్యతీర్థాలు, దేవతాస్థలాలు సేవించుకుంటూ హిమవత్పర్వతాన్నించి వస్తున్నా. వింధ్యాప్రాంతాల్లో ఒక సాధుశీలుడు శాస్త్రపురాణాలు పఠించుకుంటూ కాలం గడుపుతున్నాడు. ఆయన కుటీరం ప్రక్కగానే నా దేవాలయం మీద నా నివాసం పెట్టుకుని ఆయన సేవజేసి ఆ కథలన్నీ విన్నాను. యీ నరుడు నీతి నియమం లేనివాడనే నవవ్యాకరణ పండితుడయిన శ్రీ హనుమాన్ కోతిరూపముతో వుండి పండ్లూ గింజా ఆరగించుతూ శ్రీరామ భక్తితో కాలం గడుపుతున్నాడట. పరమ

వేదాంతి శ్రీ శుకులవారు నరజన్మ హేయ మని చిలుకరూపంతో కాలంగడిపారుట.ముని శ్రేష్ఠులు గూడా నియమాలు పాలించ లేక అనేక అపచారాలు చేశారట. యిదం తావింటే...........

కుక్కుట:—అయితే రాయలు! అచ్చటినుంచి యెందుకువచ్చావు? యెక్కడికిపోవాలని?

కపోత:—నాయనా! నాకుమల్లే జీవిస్తూ సంచరించే భరద్వాజుడనే ఒక స్నేహితుడున్నాడు. మేము దేశాటనంచేస్తూ సంవత్సరంలో 2, 3 పర్యాయములు మహాక్షేత్రాల్లో కలుసుకుంటూ లోకవార్తలు చెప్పుకుంటూ వుంటాము. బ్రహ్మోత్సవాల్లో ద్వారకా తిరుమలలో మా భరద్వాజం నాకొరకు చూస్తూ వుంటాడు. అక్కడకి పోతూ యీ ప్రాంతంలో మావాళ్లు యెగురుతూవుంటే జాతి ప్రేమతో వీళ్ళవెంబడివచ్చి యీబందిలో పడి వున్నాను. ఈ సంవత్సరంలో నేనాతని దర్శనం చేయకపోవటంచేత నేనీ బ్రహ్మాండంలో మణిగిపోయివుంటానని మా భరద్వాజుడు విచారిస్తూ వుంటాడు. నేనిక వెళ్లిపోవాలి కనుక దయవుంచి నీవాడి ముక్కును చిత్రవధకు ప్రేరేపింపక దానితో యీ గూడుబయటిగడ్డగోరునుతీసి నాబోటి భూప్రదక్షకులను విడిపించి పుణ్యం కట్టుకో.

కుక్కుట:—మాకు చాలారోజులనుంచి హితం బోధిస్తూ నాతండ్రిలాగావున్న నిన్ను విడవలేకుండావున్నాను. నీ విమోచనకోసం యీ గడ్డగోరేమిటి యీవాడిముక్కుతో బోనును గూడా ముక్కలుచేస్తా. దయవుంచు.

కపోత—దీర్ఘాయుష్మంతుడవయి వర్ధిల్లు. కుక్కుటేశ్వరుణ్ణి ధ్యానిస్తూవుండు. పోయివస్తా.

*

[బ్రహ్మోత్సవాలు జరుగుతున్నవి. పక్షి బలి ఆరగించి చిటారుకొమ్మల్లో ఒదిగివున్నాయి పక్షి గణం - భరద్వాజులు సంధ్యావందనం చేశారు.]

యీభరద్వాజపర్వతశిఖరాగ్రింమీదప్రకృతి యెంతరామణీయకంగా వుంది యీ మల్లెలు మొల్లులు పూచినవి పూచినట్లుగా ప్రకాశించి తమ పరిమళంతో లోకేశ్వరుణ్ణి ఆహా యెట్లా పూజించి అస్తమిస్తున్నవి! యీ ఫల వృక్షాలు తమమధుర ఫలాలను ఆపరాత్పరుడికి యెంత ఆనందంతో నివేదన చేస్తున్నవి! యీ పచ్చికబయళ్లెంత అందంగావున్నాయి! నరుడు యీ ప్రదేశంలో చొరబడి యీఅందాన్ని పాడుచేస్తాడనేమో యివి దేవతలు తిరిగే స్థలాలని వారికంటపడితే శపిస్తారని ఆన పెట్టాడు లాగవుంది. పైగాభయం కరమృగాల్ని కూడా కాపుపెట్టాడు. నరుణ్ణి చూస్తే భగవానుడికి గూడా భయమేమో! భగవత్ప్రసాదమని ఆ పక్షి బలి ఆరగిస్తే అందులో యేమికలిపాడో యేమిటో నిద్రరాక కడుపులో తిప్పుతుంది. మాపక్షిసంతానమంతహాయిగా చిట్టచిటారు కొమ్మల్లో నిదురిస్తుంటే యీ మనుష్యజాతి యేమిటో తెల్లవార్లుతొక్కుతు చస్తూనే వుంటారేమిటో. ఆ వంటశాలల్లో రాత్రింబగళ్లు మంటరాజుతూ పొగలేస్తూనే వుంటుంది. పీనుగుల్ని కాల్చుకు తింటారా యేమో. వీళ్ల తరహా చాల హాశ్చర్యంగా వుంటుంది. ఆప్రార్థనచేసేదెవరబ్బా - సరిగ్గా నేను పాడుకునే గీతమేనే - మా రాయలా యేమిటి చెప్మా - ఆ పూర్ణకంఠం వెల్లిపడిందేం - నిజంగా మా రాయలయి వుంటాడా భగవాన్ - తండ్రి నిస్పృహ కలిగించక ప్రాణంయెగిరి పోతుంది - యికపోయి కలుసుకుంటా—

కపోత:—భరద్వాజా ! నీవా యెన్నాళ్ళకోయీ నీదర్శనం నీస్పర్శతో నా దేహం కొమ్మ పట్టూడిపోతోంది గట్టిగాపట్టుకో. క్రిందపడి చచ్చిపోతానేమో.

భరద్వాజ:— కపోతా ! బ్రిహ్మాండములో వున్నావుగదా ! దేహమింత శుష్కించిం దేమిరా ! యెప్పుడో సేతువులో చూపులికి యీ చూపులా ? దేహం వృష్ణగతిని పొందిందేం.

కపోత:—భరద్వాజా ! నేనువచ్చి 2 రాత్రులు గడిచింది పట్టున యోజనాలు యెగిరేవాడికి మైళ్లులెక్క పెట్టుకురావలసి వచ్చింది. బందలో వుండటంచేత స్వేచ్ఛలేక దేహం ంచింది. యెల్లాగోవచ్చి నిన్నికక్కడ చూడలేక పోయేటప్పడికి యావజ్జీవాలు కుంగిపోయినాయి. నీరాకయెప్పుడు ? యింత ఆలస్యమెందుకు చేశావు? బ్రిహ్మోత్సవాలు ప్రారంభించి రెండురోజు లయిందే.

భరద్వాజ:— నిజమే నేను ప్రారంభోత్స వానికి అందుకోవలసిందే యేంచేస్తాను!దుర్గా క్షేత్రింలో కొందరి మానవుల ప్రికృతులు న న్నాకర్షించినందున నా నిర్ణయాన్ని గూడా మరచిపోయి నిలబడిపోయినా.

కపోత:—యేమయినా క్రొత్తనాటకాలు ప్రారం భించారా యేమిటి ?

భరద్వాజ:— విను నేను దాక్షారామాన్ని వదలి చతుర్దశినాటికి దుర్గాక్షేత్రాన్ని చేరు కుని కృష్ణవేణిలో స్నానంచేసి దుర్గామాయ దర్శనంచేసి క్షేత్రిదర్శనం చేతామని వూరి మీది కెగసిపోయినా. ఆపట్టణానికి కొంత దూరంలో మామిడితోటల్లో కొంతమంది స్త్రీ పురుష బాలురు కూడివున్నారు. నది కూడా చాలసమీపంలోనే వుంది. యేద యినా దైవకార్యమో, వనసంతర్పణో, అయి వుంటుందని ఆకాశపథాన్నించిదిగా. పందిళ్ళు పాకలు యేమిలేవు భోజనశాలలు లేకపోగా వంటశాలలుకూడా లేవు. పోనీ ఏ చెట్లక్రింద యినా ఉడకేసుకుంటున్నారేమోఅని చూస్తే ఆప్రాంతంలో చితుకులమంటయినా లేదు.అప్ప టికే అపరాహ్నం కావస్తోంది ఆహారవిషయం యేమి యేర్పాటు చేసుకునివుంటారా యని ఆలోచిస్తూన్నా. యింతలో సంఘఅధ్యక్షుడే ననుకుంటా ఒకాయన వనమధ్యంలో నిలువ బడి కూతేశాడు. గబగబా చెట్లక్రిందవాళ్లు లేచివచ్చి ఆయనవద్ద బారుగాకూర్చున్నారు. నానవేసిన గోధుమలు, పెసలు, మధుర ఫలాలు, యిన్ని శాకాలు, ఆకులు వాళ్ల వళ్లల్లోవేశారు. అరగంటలో అందరు ఆహారం ముగించి యెవరిచెట్టుక్రిందకు వారు వెళ్లారు. వారు వదలిపెట్టిన పదార్థాలను రుచిచూచా కూడా. చాలా రుచ్యంగావున్నాయి. యెండ తీక్షణంగావున్నా యిష్టాగోష్ఠి చేసుకుంటూ ఆ చెట్లక్రిందనే పరున్నారు. యిప్పటికీమనం మునిపల్లెలమీద తిరుగుతునేవుంటామే! వార యినా యేదో ఆచ్ఛాదన వుంచుకుని కంద మూలాలను పక్వం చేసుకుంటారు. కాని వీళ్లకు యే ఆచ్ఛాదనాలేక నిప్పుతో సంబం ధమే లేకవుండటం నాకు చాలా హాశ్చర్యం గలిగింది. వారి దినచర్య గమనిస్తూ వారితో కలిసి ఆచెట్ల కొమ్మల్లోనే నేను ఒదిగివున్నా. తెల్లవారుఝామున లేచారు. లోకపితను ప్రార్థించారు. నదిలో స్నానంచేసి సూర్యో దయాన్నే వనప్రివేశం చేశారు. సూర్యభగ వానుడికి సాష్టాంగ నమస్కారాలు చేశారు. నేను ప్రాతర్గీతాన్ని పాడుకొని లోకపితను ప్రార్థించా. రెండుజాములవరకు ప్రకృతి జీవి తాన్ని నడుపుకోవలసిన సూత్రాలను గురు వుగా రుపదేశించారు. ఆహారప్రియత్నమే

లేదు. అంతలో అందరు ఒకచోటచేరి అద గ్ధాహారమైన గోధుమలు, పెసలు, కొబ్బరి ఫలాలు భుజించి చెట్లక్రింద చేరారు. యిష్టా గోష్ఠి చేశారు. మరల మధ్యాహ్నం ఫలా హారాలు భుజించారు. సూర్యాస్తమయానికి నదీతీరానికిపోయి యిసుకతిన్నెలమీద ఆట లాడి నదీ స్నానంచేసి వనంలోకి వచ్చి పండువెన్నెలలో ఆ అదగ్ధాహారాన్ని భుజించి హాయిగా నిదురించారు. వారి దినచర్యకు ముగ్ధుడనయిపోయి వారిలో నొకడ నయి పోయి కర్తవ్యాన్ని మరచిపోయాను. వారి ప్రకృతి ఉపదేశాలు బ్రహ్మోపదేశాలు. నేను పొందిన బ్రహ్మానందమును నీవు పంచు కొనకపోయినందుకు చాల విచారించితిని రాయలూ! ఆశిబిరములో జరిగిన గొప్ప హం శాన్ని విను. ఆరోజు వైశాఖపౌర్ణమి. స్త్రీపురు షులు బాలురుయథాప్రకారముగా నదీస్నాన మొనర్చివచ్చిరి. సూర్యోదయమునకు భారత పూజ ప్రారంభించిరి. వేదిక పుష్పాలంకృత ముగాచేసి కలశారాధన చేసిరి. అగ్ని వేల్ప బడినది. కథకుడు వేదమంత్రములతో ఆపర బ్రహ్మను వినుపించెను. శిబిరముఖ్యులు వేదిక నలంకరించి మహాఋషులవలె ప్రకాశించిరి. ఘంటారావములతో రాక్ష స సీకమును పారదోలి కేవల సత్వమూర్తు లయి ప్రకాశించిరి. పూజ సమాప్తము గాబడినది. కథకుడు ఆ దినము అపరాహ్న మున హిమవత్పర్వతమున బుద్ధభగవానుని ఆ వి ర్భా వ ము ను, ము ను ల ఆ గ మ నమున్ను భరద్వాజులవారి ఆ హ్వా న ము లను యిత్యాది మహత్తర హంశములను వినుపించిరి. బుద్ధ భగవానుడు ఛాయారూప మున ఆకసమునుండి తన దివ్యమంగళమూర్తిని జూపి జీవకారుణ్యమును, అహింసాధర్మమును ప్రబోధించుననియు అనా డచటి పూజలు దృశ్యము దర్శింపవలచినవారు ఆ పర్వతము నకే పోనక్కరలేదనియు అపరాహ్నము తనను తలచి ధ్యానించినచో నాసాన్నిధ్య మునకు జేర్చుకొని స్వప్నరూపమున జూపు చుందుననియు భగవానుడు ఆదేశించె ననిరి. రాయలూ! అచటివారిలో యెంద రా భగ వానుని దర్శించిరోగాని నే నా బుద్ధపితరుని మానిగణాన్ని దర్శించి ధన్యత నొందితిని. ఆ శిబిర ప్రాంతముననే మునిపల్లెలు చాల వని నమ్మితిని. నన్ను వారిలో గలపుకొ న్నచో వారితోపాటు ప్రకృతిమాత సేవ చేయుటకు బూనుకొందును.

కపోత:—నాకునూ వారి జీవిత, ఆవృత్తాంత ములు బ్రహ్మానందము గల్పించుచున్నవి. యీ యేటివారి సమావేశమును దర్శించి తృప్తిపొందనులే. యీ బ్రహ్మోత్సవాలలో కూడా అట్టి సాత్వికజీవనం చేస్తూ దేవతా రాధనచేస్తే యెంత బాగుండేది!

భరద్వాజం:—వీరికి యెంతవరకు ఆహారం పక్వం చేసుకోటంలోను - నివాసాలకు శాలలు నిర్మించుకోటానికే కాలం సరిపోవనట్లు మనకు కనపడుతోందే! ఇంకో దేవతా రాధన చేయటానికి సమయ మేదోయీ. యే ఫలాలో పుచ్చుకొని చెట్లనీడలోవుండి దేవతాసేవ చేసుకు పోగూడదు. అనువుగాని యీ పర్వతంమీంద కూడ సర్వభోగాలు జరగాలిసిందే గాబోలు. యెందుకులే వారిని గురించి విచారము! నీవు అస్వస్థగా వున్నావు. నిదురించు-రేపు పగటిపూట యథేచ్ఛగా మాట్లాడుకుందాం.

కపోత:—నన్నానుకో-నీ రెక్క నామీదకప్పు- ఆహా యెంతసౌఖ్యం ఈసౌఖ్యం మన ప్రేమ మానవులు గుర్తించకలరూ...యిక నిద్రి స్తున్నా.

సత్యాయ, శుద్ధాయ, బుద్ధాయ నమః.

ప్రకృతి చి త్సాగ్రం ములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

్యము	3 0 0	8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	1 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వాశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట – ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత – సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలనేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	4 0
శిశుమాతలకొక సందేశము	0 4 0	3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

ప్రకృతి గృహవైద్యం	8 0	0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	8 0	8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము:		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	0 0
4 భాగము	0 6 0	4 0
5 భాగము	0 6 0	4 0
6 భాగము	0 6 0	4 0
7 భాగము	0 6 0	4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప కిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5	0 ? 0

అడ్రసు—మేనేజరు ప బెజవాడ.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలచరిత్రము	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్వికారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0
సూర్యనమస్కారములు	0 4 0	0 4 0
డిటో పటములు	0 2 0	0 2 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

After all we have decided to publish

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS — IN 1 VOLUME

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

Part I — Philosophy to Chromopathy and apparatus.
Part II — Sexualogy and Sociology.
Part III — Psychology and Mental Healing.
Part IV — Nervous system and Insanity.
Part V — Diseases of organs and Cure.

576 Pages — 150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance) .... Rs. 10
Post-publication price .... Rs. 20

For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings,
BEZWADA.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press, By Dr. P. VENKATRAMAYYA. PRAKRITI OFFICE BEZWADA